

फिजियोथेरापी सेवाको
होम सर्भिसको लागि

सम्पर्क नं. ९८४९७३२६९७,
०१-६६३३६५२ मध्यपुर
थिमि-४

जि.प्र.का. भक्तपुर दर्ता नं. ६२/०६३/६४



THIMI TIMES WEEKLY

स्थायी लेखा नं. ३०२८६५२३

विमि
टाइम्स
साप्ताहिक

वर्ष १७

अङ्क ०२

ने.सं. ११४३

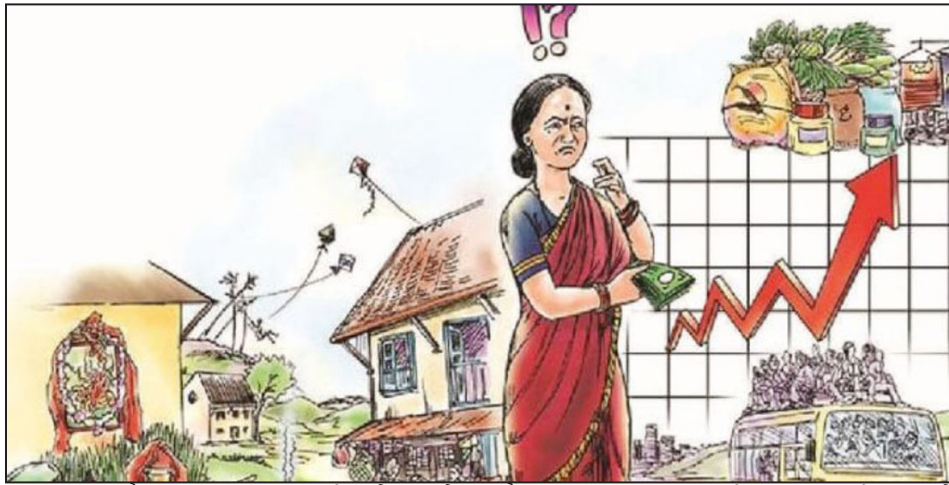
साउन १० गते बुधवार, २०८०

26 July 2023 Wednesday

पृष्ठ ८

मूल्य रु १०/-

मंहगीको चपेटामा आमनेपाली, सरकार मौन



काठमाडौं । साउन रोपाई कार्य अझै सकाउन महीनाबाट नयाँ आर्थिक वर्ष शुरु भएको छ । साथै नेपालीहरूले एकवर्षको लागि जोहो गर्नु पर्ने खाद्यान्न धान

आयातको क्रम प्रत्येक वर्ष बढ्दै गइरहेको छ । खाद्यान्न आयात बढ्नु कारण भने देशमा कृषि क्षेत्र कम हुँदै जानु पनि हो । विगतमा उपत्यका

लगायत तराईका कृषि योग्य जमिनहरूमा आधुनिक संरचनाहरू निर्माण हुनु र आवासिय लगायत व्यापारिक संरचनाहरू निर्माण हुनुको कारण पनि देशमा खाद्यान्न उत्पादनमा कमी आउनु हो । अर्को तर्फ किसानहरूले उत्पादन गर्ने खाद्यान्न लगायतका सामग्रीहरूमा उत्पादन गर्नु किसानले भन्दा पनि बिचमा बस्ने बिचौलिया व्यापारीहरूले किसानबाट सस्तोमा सामान किनेर तेब्लै चौबरसम्म मुनाफा लिएर बेच्ने गर्दा पनि वास्तविक किसानहरूले आफ्नो श्रमको मूल्य नपाउदा किसानहरू खेती किसानीबाट विमुख हुनु

बाँकी पेज ७ मा

नवदुर्गा मन्दिरमा भित्त्याइयो खःम्ये



भक्तपुर । मोहनी नखा: अर्थात विजया दशमी २०८० मनाउन आज नवदुर्गा मन्दिर परिसरमा खम्ये (म्हेखासुर रुपी राक्षस रांगो) भित्त्याएको छ । हरेक वर्ष गाठामग चह्र पश्चात भित्त्याउने परम्परा अनुसार आज खम्ये भित्त्याएको नवदुर्गा गणका लक्ष्मीनारायण वनमालाले जनाए । यस वर्षकालागि भनेर धेरै ठाउँमा खम्ये खोजियो ससाना

मात्र भेटिएकाले केही दिन ढिला भयो यद्यपि चाँगुनारायण नगरपालिका अस्थित बागीश्वरी स्थित बाल्मीकि पशुपालन तथा कृषि फर्ममा निखार रांगो भेटिएपछि आज विहान ७ बजे देखि लिन गएर करिब विहान करिब ११ बजे मन्दिरभित्र खम्ये भित्त्याएको उहाँले जनाए । यस वर्षकालागि चोर्चाका रत्नभक्त ठाउँमा खम्ये खोजियो ससाना

बाँकी पेज ७ मा

डेंगी रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणमा चाँगुनारायणमा



भक्तपुर । चाँगुनारायण नगरपालिकाले आइतबार नगरपालिकाका प्रमुखसहितका जनप्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, नगर अस्पतालका प्राविधिक, स्वास्थ्य चौकीका प्रमुखहरूलाई डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी नगरस्तरिय अभिमुखीकरण गरेको छ । पछिल्लो समय डेंगीको प्रकोप बढ्न थालेपछि नगरको स्वास्थ्य शाखाद्वारा सो अभिमुखीकरण गरिएको हो । कार्यक्रममा चाँगुनारायण नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सत्य कुमार दुवालले

डेंगी रोग, यसको रोकथाम तथा नियन्त्रण र सुरक्षाका उपायहरूमा प्रस्तुतीकरण गर्दै द्रुत प्रतिकार्य टोली गठन गरी नगरस्तरिय अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिसकेको, स्थानीय एफ.एम तथा रेडियो तथा सामाजिक सञ्जालबाट डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धि जनचेतनामूलक संदेश प्रसारण भइरहेको जानकारी दिनुभयो ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका स्वास्थ्य अधिकृत दिपक अछामी तथा कान्तिराम खतिवडाले डेंगी रोग

बाँकी पेज ७ मा

धनीलाई एउटा, गरिबलाई अर्को कानुन हुने कुरालाई सरकार स्वीकार गर्दै: गृहमन्त्री श्रेष्ठ

काठमाण्डौं, ८ साउन । उपप्रधान एवम् गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले भ्रष्टाचार र अनियमिततामा सरकारले निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीलाई कारवाही गर्ने बताएका छन् । सोमवार काठमाण्डौमा आयोजित एक कार्यक्रममा गृहमन्त्री श्रेष्ठले भ्रष्टाचार र अनियमिततामा अनुसन्धानमा पर्ने तथ्य, प्रमाणको आधारमा पुग्नुपर्ने ठाउँसम्म पुगेर कारवाही गर्ने बताए । उनले नेताहरू दोषी देखिएपछि पक्राउ गरी कारवाहीको प्रक्रिया अघि बढाउँदा त्यही पार्टीका अन्य नेताहरूले विरोध गर्ने, व्यवसायी र कर्मचारीहरूले पनि आफूलाई कारवाही गर्नु हुँदैन भनेर विरोध गर्ने परम्पराको विकास हुँदै गएको बताए । मन्त्री श्रेष्ठले सरकार कुनै पनि हालतमा अपराधीलाई



छुट दिने पक्षमा नरहेको र प्रमाणसंगै सबै दोषीलाई कारवाही हुने प्रतिबद्धता जनाए । उनले धनीलाई एउटा, गरिबलाई अर्को कानुनी कारवाही हुने कुरा सरकारलाई सत्य नरहेको बताउँदै कानुन सबैका लागि बराबर हुने उल्लेख गरे ।

उनले भने, 'भ्रष्टाचार र अनियमिततामा स्वच्छ र निष्पक्ष ढङ्गले अनुसन्धानको प्रक्रिया अघि बढाइन्छ । दोषी

बाँकी पेज ७ मा

मणिपुर हिंसामा नेपाली मिडिया र सरकार किन मौन ?

-एच.बि. खाम
मणिपुर हिंसामा नेपाली मिडिया र सरकार किन मौन ? नेपाल सरकार र नेपाली सञ्चारमाध्यम विश्वभर हुने कुनै पनि साना घटनाप्रति निकै संवेदनशील र अन्तरक्रियात्मक हुने मानिन्छ । तर धेरै दिनदेखि भइरहेको मणिपुर हिंसाको मामिलामा यस्तो भएको छैन ।

मणिपुरको साम्प्रदायिक हिंसा र गृहयुद्धमा ५० हजारभन्दा बढीले घरबार छोडेका छन् भने १४२ जनाभन्दा बढीको ज्यान गएको छ तर नेपाल यसबारे किन मौन छ ?

भारतको एउटा राज्य मणिपुर जलिरहेको छ र त्यहाँ भेटिँदै समुदायको उग्र भीडले दुई कुकी महिलालाई नग्न परेड गरेको भिडियो भाइरल भएपछि महिलाप्रति गम्भीर मानवअधिकार उल्लङ्घन भएको छ ।

यो घटना

युरोपेली संसद, बेलायती संसदमा उठेको छ र विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले पनि समाचार बनाएको छ तर नेपाली मिडिया यसबारे किन मौन छन् ?

के क्रिस्चियन कुकी र मेटे हिन्दुहरू बिचको यो आयोजना गरिएको हिंसक घटनाको विरुद्ध आवाज उठाउँदा नेपाल सरकार भारत सरकारसँग डराएको छ ? दिनप्रतिदिन हिंसा र अत्याचारको सामना गरिरहेका मणिपुरका जनताको मानवअधिकारको रक्षा गर्ने जिम्मेवारी नेपाली मिडिया र सरकारको होइन ?

के नेपाल सरकार र मूलधारका सञ्चारमाध्यमले मे महिनाको मणिपुरको हिंसात्मक घटनालाई त्यो भारतीय राज्यका आदिवासी समूहहरूबीचको एउटा पृथक समस्या हो भनेर सोचेका छन् र त्यसमा प्रतिक्रिया दिइरहेका छैनन् ?

मानवअधिकारको विश्वव्यापी घोषणापत्र अनुसार

बाँकी पेज ७ मा

निजी क्षेत्रलाई फोहोरमैला व्यवस्थापनको जिम्मेवारी दिन नहुने



भक्तपुर । सहरी विकास मन्त्री सीता गुरुङको अध्यक्षतामा उपत्यकाका नगर प्रमुखहरूको उपस्थितिमा 'फोहोरमैला व्यवस्थापन कार्ययोजना २०८०

'को मस्यौदामाथि छलफल कार्यक्रम आइतबार सम्पन्न भयो छलफलमा मन्त्री गुरुङले फोहोरमैला व्यवस्थापन कुनै एउटा पालिका वा उपत्यकाको

मात्रै समस्या नभई देशभरकै पालिकाहरूको साझा समस्या भएको बताउनुभयो । फोहोर व्यवस्थापनको दीर्घकालीन समस्या समाधान गर्न सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग निरन्तर छलफलमा रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै मन्त्री गुरुङले सहरी विकास मन्त्रालयले निर्माण गरेको ल्याण्डफिल साइट हस्तान्तरणमा अन्योल सिर्जना भएको र सोको लागि सहजीकरणको वातावरण सिर्जना गर्नु आजको आवश्यकता रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले फोहोर व्यवस्थापनबारे संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको

बाँकी पेज ७ मा

नेपालमा भोकमरीको संकेत: खेतीयोग्य जमिन मासेर घर बनाउनेहरू अब ईट्टा टोकने कि अलकत्रा ?

- अनुसा थापा
भारतले चामल निर्यातमा प्रतिबन्ध लगाउने घोषणा गरेसँगै नेपाली बजारमा हाहाकार देखिन थालिसकेको छ । व्यापारीले चामल लुकाउन थालेका छन् भने सर्वसाधारणले पनि चामलको बोरा-बोरा उठाउन थालेका छन् । एक वर्ष पुग्ने चामल त घरमा लगेर थुपार्नु, त्योभन्दा पछाडि के खाने ?

खेतीयोग्य जमिनमा प्लानिङ्ग गर्दाको नतिजा अब नेपालीले देख्छन् । ढुङ्गा, वालुवा, गिट्टी, ईट्टा खाने कुरा भएन् । न फलाम टोक्न मिल्छ । भोक लागेको छ भन्दैमा बाटोको अल्कत्रा कोट्याउन

मिलेन् । सरकारले बेलैमा नीति नियम नबनाउँदा र जनताले पनि भोलि नदेख्दा देश खाद्यान्न संकटमा परेको छ । व्यापारीले अहिले नै बोराको दुई सयदेखि पाँच सय रुपैयाँ बढाइसकेका छन् ।

फरक प्रसंग फरक विचार

जग्गा किन्ने, घर बनाउने । सबैको ध्यान यतातिर मात्र गयो । कृषिप्रधान देश भनिएको छ तर यहाँ खेतीकिसानी गर्ने कोही छैन । किसानहरू सबै विदेशिसकेका छन् । गरिखाने जग्गामा सबै कंकट ठडिएपछि खेती कहाँ गर्ने ? माटो त जनता बचाउने एउटा मात्र स्रोत हो । माटो

नभईकन अन्न कहाँ फल्छ ? सरकारले माटोमा कंकट ठड्याउन दिनुहुँदैन भनेर पहिल्यै सोच्नुपर्दैन ?

रोपाईको सिजनमा मल पाइँदैन । असार सकिसक्दासमेत आधा पनि रोपाईँ सकिएको हुँदैन । घर बनाएर बाँकी भएका खेत पनि बाँकी छ । अनि कसरी देश चल्छ ? उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्नुको साटो सरकार नै जग्गा किनबेच गरेर राजश्व उठाउनतर्फ लाग्यो । क्षणिकको सोच्दा मुलुकलाई कति घाटा हुन्छ, यो अबको केही समयमै देखिन्छ ।

उठेको राजश्व सामान आयात गर्नलाई समेत अपुग

बाँकी पेज २ मा

नेपालमा.....

हुन्छ । जसले गर्दा व्यापार घाटाले सीमा नाघेको छ । देशमै उत्पादन भएको भए न खाद्यान्न आयात गर्नुपर्‍थ्यो, न व्यापार घाटा हुन्थ्यो । सरकारमा बस्नेहरुलाई यति न थाहा छैन् भने यिनीहरुले जनता र राष्ट्रका लागि के गर्छन् ? जग्गा दलाली र सरकारको मिलोमतोका कारण जनता भोकभोकै मर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । आनाको एक लाखमा विक्री नहुने जग्गा प्लानिङ्ग गर्दै ६० लाख रुपैयाँमा बेचे ।

विदेशमा वर्षौं दु:ख गरेर कमाएकाले पनि त्यही लगानी गरेका छन् । सरकारी कर्मचारीले पनि घरजग्गामै लगानी गरेका छन् । बैंक तथा वित्तिय संस्थाको लगानी पनि त्यही घरजग्गामा छ । जो हेर्यो, जग्गा किन्ने अनि घर बनाउने । मलिलो माटो भएको फाँटलाई टुक्रा-टुक्रा बनाइदिए । उब्जनी हुने जग्गामा घर ठड्याइयो । अहिले कतिपयलाई त घर 'निल्नु न ओकाल्नु' भएको छ । बजारमा मन्दी छाएसँगै घरजग्गा कारोबार शून्यमा भरिसकेको छ ।

सबैलाई बेच्नु छ, किन्ने कोही छैनन् । घर कस्तो ठाउँमा बनाउने दिने ? बाटो कहाँ निर्माण गर्ने ? सरकारले वस्ती बनाउन दिनुअगावै सोच्नुपर्‍थ्यो । माटो उर्वर नभएको र खेती गर्न सम्भव नभएको ठाउँमा मात्रै घर बनाउनु दिने भनेर नियम बनाउनुपर्‍थ्यो

। विडम्बना, सरकारले यति जाबो काम पनि गर्न सकेन् । सरकारको कमीकमजोरीको असर अब जनताले खेप्नुपर्ने छ । जनतालाई सन्तान जन्माउन दिने, नागरिकता दिने अनि भोट र कर लिने काम मात्रै सरकारले गर्यो ।

नेपालका राजनीतिक दल, सरकारी कर्मचारी र आम नागरिक ‘भेडा’ नै रहेछन् भन्ने त पुष्टि भइसकेको छ । एउटा भेडा हाम्फाल्यो भने अरु पनि हामफाल्छन्, यहाँ पनि त्यस्तै भयो । घर बनाउने होड नै चल्यो । छिमेकीले बनायो म पनि बनाउँछु भनेर सर्वसाधारण लागि परे । हिजो नेपाल खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर थियो । खाद्यान्न निर्यात गर्ने देश भारतको बजार बन्यो । अन्नदेखि तरकारीसमेत भारतबाटै आउँछ । अहिले त चामल नपठाउने भनेको छ, ।

अनि नेपालीले के खान्छन् ? नेपालका राजनीतिक दलका नेता भारतको गुलाम बने । भारतको भर पर्न बाध्य बनाउने यिनीहरु होइनन् ? भारतले जे-जे भन्यो, त्यहीत्यही गरे । जसले गर्दा मुलुक तहसनहस बन्यो । विकास भनेकै घर र बाटो बनाउनु हो भनेर भारतले सिकायो । यिनीहरुले त्यही गरे । भारतबाट सामान आयात गरेर बाटो बनाए । त्यो बाटोमा गुड्ने गाडी पनि भारतीय नै हुन् । पेट्रोल र डिजेल पनि भारतले नै हामीलाई बेच्छ ।

घर बनाउन चाहिने हरेक सामान भारतबाटै आयात हुन्छ ।

विकास भनेको खेतीयोग्य जमिन मास्नु हो ? बाटो चाहिन्छ तर खेतीयोग्य जमिन मासेर बाटो बनाउनुपर्छ भन्ने त छैन । जहाँजहाँ अलिक बढी उत्पादन हुन्छ, त्यही कंक्रीट ठडिएको छ । सर्वैतर कंक्रीट ठड्याएपछि जनताले खानेचाहि के ? भारत आफ्नो योजनामा सफल भइहाल्यो । भारतलाई नेपाल सक्काउनु थियो, उसले त्यो गरेरै छोड्यो । अझैपनि खेतीयोग्य जमिनको कित्ताकाट खुलाउनुपर्छ भन्नु लाजमर्दो कुरा हो ।

देशको आफ्नो उत्पादन केही छैन । उद्योग खोलौं भन्ने कोही पनि छैन । बैंक तथा वित्तिय संस्थाहरु उद्योगमा लगानी गर्न नचाहने, घरमा जति पनि कर्जा दिने । दलालहरुको कारणले घरजग्गाको मूल्य दिनको दुई गुणा र रातको चार गुणाले बढ्यो । छोटो समयमा धेरै नाफा कमाउने प्रलोभनमा परेका बैंक तथा वित्तिय संस्थाका सञ्चालकहरुले धमाधम यसमै लगानी गरे । संस्थामा जति पनि निक्षेप संकलन भएको थियो, त्यो घरजग्गामा फिज भएको छ । जसले गर्दा बैंक तथा वित्तिय संस्था टाँट पल्टेका छन् ।

नेपालीले सिकेको एउटा कुरा,‘घर बनाउने, बहालमा लगाएर बसिबसि खाने ’ घर बनाउनेबित्तिकै म को-को न हुँ गर्न थाले । घरले खान दिँदो रहेछ कि माटोले ? अब यिनीहरुले देख्छन् । जनता पनि जिम्मेवार

हुनुपर्दैन ? खाना बिना बाँच्न सकिँदैन भनेर बुझ्नुपर्दैन ? जुन देश खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर हुँदैनन्, त्यो देश कहिलेपनि उकासिँदैन ।

अहिले बनाएका घर भत्काउन थाल्ने ? सरकारसंग कुनै ‘भिजन’ नै भएन् । अझैपनि अरुकै भर पर्ने कि आफै आत्मनिर्भर बन्न कुनै उपाय खोज्ने ? सरकारको हातमा छ । भूमि व्यवस्थामन्त्री रञ्जिता श्रेष्ठले खेतीयोग्य जमिन बचाउँछिन् कि सकाउँछिन् ? गम्भीर प्रश्न खडा भएको छ । जग्गा व्यापार गर्ने चीज होइन । जग्गा सरकारकै अधिकारमा राख्नुपर्‍थ्यो । व्यक्तिलाई अधिकार दिँदा जग्गा सिद्धिहाल्यो । अब भूमि सुधार मन्त्रालय किन चाहियो ? यहाँ कृषि नै हुँदैन, कृषि मन्त्रालय के आवश्यकता ?

यी मन्त्रालय र यसका मातहतका विभाग खारेज गरिदिए हुन्छ ? औचित्यहीन मन्त्रालय राखेर केही काम छैन । नेतृत्व गलत हुँदा जनता भोकभोकै मर्ने भए । भारत निहु खोज्न थालिसकेको छ । चामलबाट शुरु गरेको छ, विस्तारै ग्याँस, डिजेल, तरकारी, गहुँलगायत खाद्यान्न पठाउन रोक लगाइदिन्छ । भारतले नेपालमा दुईटा कुरा चलाउन बाँकी छ । भारतीय नागरिकता र भारतीय पैसा, यो लागु गर्न भारत अघि बढिसकेको छ ।

भक्तपुर

एकैवर्षमा भित्रिए ४५ अर्बको सुन, २६ अर्बका मोबाइल

काठमाडौँ । भन्स १२ विभागले गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० को वैदेशिक व्यापारको तथ्याङ्क सोमबार सार्वजनिक गरेको छ । विभागको तथ्याडले नेपालको आयात र निर्यात दुवै व्यापार अघिल्लो वर्षको तुलनामा ओरालो (घाटा) लागेको देखाएको छ । आयात गरिएका वस्तुमा पनि विलासिताका सामग्री बढी रहेको छ ।

नेपालको वैदेशिक व्यापार घाटा १५.१५ प्रतिशतले घटेको विभागले जनाएको छ । विभागको तथ्याङ्कअनुसार गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा नेपालले १६ खर्ब ११ अर्ब ७३ करोड १७ लाख ७० हजार रुपैयाँको वस्तु विभिन्न देशबाट आयात गरेको थियो ।

सोही अवधिमा नेपालले मात्र एक खर्ब ५७ अर्ब १४ करोड ६ लाख ९५ हजार रुपैयाँको वस्तु निर्यात गरेको छ । पछिल्लो एक वर्षमा नेपालको वैदेशिक व्यापार घाटा १४ खर्ब ५४ अर्ब ५९ करोड १० लाख ७४ हजार रुपैयाँ रहेको छ । विभागका अनुसार उक्त अवधिमा नेपालको आयात १६.०८ प्रतिशतले घटेको छ भने निर्यात २१.४४ प्रतिशतले घटेको छ। यस्तै वैदेशिक व्यापार घाटा १५.४५ प्रतिशतले घटेको विभागले जनाएको छ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा नेपालले १९ खर्ब २० अर्ब ४४ करोड ८३ लाख ४९ हजार रुपैयाँको वस्तु आयात र दुई खर्ब तीन करोड ९ लाख ६२ हजार रुपैयाँको वस्तु निर्यात गरेको थियो । गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा नेपालको कुल वैदेशिक व्यापार १७ खर्ब ६८ अर्ब ८७ करोड २४ लाख ६५ हजार रुपैयाँ रहेको विभागले जनाएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा नेपालले १९ खर्ब २० अर्ब ४७ करोड ९३ लाख ११ हजार रुपैयाँको रहेको थियो। अघिल्लो वर्षको तुलनामा गतवर्ष वैदेशिक व्यापार १६.५८ प्रतिशतले घटेको छ ।

विभागको तथ्याङ्कले गत आर्थिक वर्ष नेपालले विश्वका १७१ भन्दा बढी देशसँग व्यापारीक सम्बन्ध गाँसेको देखिन्छ । नेपालको वैदेशिक व्यापार रहेका देशमध्ये १३२ सँग व्यापार घाटामा रहेको छ। मात्र ३८ देशसँग नेपालको वैदेशिक व्यापार नाफामा रहेको विभागको तथ्याङ्कले देखाउँछ ।

गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० दुई खर्ब ७८ अर्ब ७६ करोड ८९ हजार रुपैयाँको पेट्रोल, डिजेल र खाना पकाउने एलपी ग्यास आयात भएको छ । विभागका अनुसार गत वर्ष पेट्रोल र डिजेल २० लाख ८९ हजार ३०० किलोलिटर आयात भएको छ भने ५१ करोड ४३ लाख ४० हजार ७६८ किलोग्राम

खाना पकाउने एलपी ग्यास आयात भएको छ । अघिल्लो वर्ष तीन खर्ब पाँच अर्ब १७ करोड २५ लाख रुपैयाँको डिजेल, पेट्रोल र एलपी ग्यास आयात भएको थियो । जसमा २४ लाख ९३ हजार ४६८ किलोलिटर पेट्रोल र डिजेल आयात भएको थियो । एलपी ग्यास भने ५३ करोड ५८ लाख ६५ हजार ४१५ किलोग्राम आयात भएको थियो ।

पछिल्लो समय नेपालमा पेट्रोल, डिजेल र खाना पकाउने एलपी ग्यास खपत कम भएको देखिन्छ । भन्सार विभागले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार पेट्रोल, डिजेल र खाना पकाउने एलपी ग्यास आयातमा ८.६५ प्रतिशतले कमी भएको हो ।

गत वर्ष कुल परिणामसँगै रुपैयाँ पनि घटेको छ । यसले नेपालमा पेट्रोल, डिजेल र एलपी ग्यास खपत कम भएको देखाउँछ । गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा नेपालले सुन आयात गर्दा ४५ अर्ब सात करोड एक लाख २९ हजार रुपैयाँ देशबाट बाहिरिएको छ । भन्सार विभागका अनुसार उक्त अवधिमा नेपालले तीन हजार ५४२.४१ केजी सुन आयात गर्दा उक्त रकम बाहिरिएको हो ।

गत आर्थिक वर्ष युनाइटेड अरब इमिरेट्स (यूएई)बाट मात्र नेपालले २४ अर्ब २१ करोड ९२ लाख ९८ हजार रुपैयाँको सुन आयात गरेको छ । यस्तै, सोही समयमा टर्कीबाट दुई अर्ब ७२ करोड ८१ लाख ७६ हजार रुपैयाँभन्दा बढीको सुन नेपालमा आएको छ । घिल्लो आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा नेपालले विभिन्न देशबाट ४३ अर्ब ६७ करोड ८७ लाख ८८ हजार रुपैयाँको सुन आयात गरेको थियो । अघिल्लो आर्थिक वर्षभन्दा गत आर्थिक वर्ष एक अर्ब ३९ करोड १३ लाख ४१ हजार रुपैयाँ बढीको सुन आयात भएको विभागले सोमबार सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ ।

गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा स्मार्टफोन र अन्य फोन गरी ३९ लाख ३५ हजार ३६७ वटा मोबाइल सेट नेपाल भित्रिएका छन् । करिब २६ अर्ब ५१ करोड रुपैयाँ बराबरका यी डिभाइसबाट सरकारले चार अर्ब ८८ करोड रुपैयाँ राजस्व उठाएको छ ।

यीमध्ये स्मार्टफोनको संख्या १५ लाख ६९ हजार ५९६ छ । बाँकी अन्य वायरलेस नेटवर्कका सेलुलर फोन रहेका छन् । भन्सार विभागको तथ्यांकअनुसार स्मार्टफोन मात्रै २४ अर्ब ३९ करोड रुपैयाँ बराबरका भित्रिएका हुन् ।

यसबाट सरकारले चार अर्ब ५५ करोड रुपैयाँ राजस्व उठाएको छ । एक वर्षमा भित्रिएका अन्य फोनको संख्या २३ लाख ६५

हजार ७७१ छ । दुई अर्ब ११ करोड रुपैयाँ बराबरका यी फोनबाट सरकारले करिब ३३ करोड रुपैयाँ राजस्व उठाएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा स्मार्टफोन र अन्य फोन गरी ५७ लाख ६३ हजार सेट मोबाइल नेपाल भित्रिएका थिए । ४० अर्ब ८९ करोड मूल्य बराबरका यी फोनबाट सरकारले ६ अर्ब ५४ करोड राजस्व उठाएको थियो ।

आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा ३७ लाख ९१ हजार १०१ हेडफोन र इयरफोन जस्ता उपकरणहरु भित्रिएका छन् । एक वर्षको अवधिमा भित्रिएका करिब ४६ करोड रुपैयाँ बराबरका सामग्रीबाट सरकारले करिब १४ करोड रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष २०७८-०७९ मा ५७ करोड ४२ लाख मूल्य बराबरका ६५ लाख १७ हजार ११४ हेडफोन र एयरफोन जस्ता उपकरण भित्रिएका थिए ।

पछिल्लो एक वर्षको अवधिमा दुई लाख ८६ हजार ५७ स्मार्टवाच नेपाल भित्रिएको छ । करिब ३६ करोड रुपैयाँ बराबरका यी स्मार्टवाचबाट सरकारले ११ करोड ५७ लाख रुपैयाँ राजस्व उठाएको छ । गत आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा चार लाख ४४ हजार १५३ वटा स्मार्टवाच नेपाल भित्रिएका थिए ।

करिब ५९ करोड रुपैयाँ बराबरका यी सामग्रीबाट सरकारले १८ करोड ६८ लाख राजस्व उठाएको थियो ।

गत आर्थिक वर्ष २०७९-८० मा नेपालमा सर्वाधिक आयात हुने वस्तुको शीर्ष स्थानमा डिजेल परेको छ । गत आर्थिक वर्षमा एक खर्ब ५३ अर्ब ७६ करोड ९९ लाख रुपैयाँको डिजेल भित्रिएको छ । योसँगै बढी भित्रिनेमा पेट्रोल, खाना पकाउने एपी ग्यास, फलामजन्य कच्चापदार्थ, सोयाबिन तेल, कोइलाजन्य सामग्री रहेको छ।

विभागको तथ्याङ्कअनुसार गत आर्थिक वर्ष ६६ अर्ब ८४ करोड ४८ लाख रुपैयाँको पेट्रोल, ५८ अर्ब १५ करोड ४१ लाख रुपैयाँको एलपी ग्यास, ४३ अर्ब ६० करोड १६ लाख रुपैयाँको फलामजन्य वस्तु, ३५ अर्ब ५८ करोड ३७ लाख रुपैयाँको कच्चा भटमास तेल, २७ अर्ब १२ करोड ४३ लाख रुपैयाँको कोइलाजन्य सामग्री, २५ अर्ब ९१ करोड ५४ लाख रुपैयाँको कच्चा पाम तेल, २४ अर्ब ६६ करोड ४७ लाख रुपैयाँको औषधिजन्य सामाग्री, २४ अर्ब ३९ करोड ६७ लाख रुपैयाँको स्मार्ट फोन र २२ अर्ब ९४ करोड ६० लाख रुपैयाँको युरिया मल नेपालले आयात गरेको छ ।

भ्रामक समाचार छापेको अभियोगमा दुई करोड क्षतिपूर्ति भराउन आदेश

नयाँदिल्ली । दिल्ली उच्च अदालतले तहल्का डटकमका पत्रकार तरुण तेजपाल, अनिरुद्ध भेल, म्याथ्यु सामुएल तथा मेसर्स तहल्का डटकमलाई दुई करोड क्षतिपूर्ति गर्न आदेश दिएको छ । न्यायाधीश नीना वंशल कृष्णाको इजलाशले सेवा निवृत्त सैनिक अधिकृत एमएस अलुवालियालाई निजहरुबाट उक्त रकम क्षतिपूर्तिस्वरुप भराउने आदेश दिएको हो ।

सन् २००१ मा मेजर जनरल अलुवालियाले सैन्य सामग्री खरिदमा भ्रष्टाचार गरेको आरोप लगाउँदै तहल्का डटकमले गोप्य कारवाही (स्टिड अप्रेशन) गरेर खरिदसम्बन्धी विवरण सार्वजनिक गरेको थियो । तहल्काले सार्वजनिक गरेका भ्रमपूर्ण समाचार सामग्रीबाट आफ्नो मानहानी भएको जिकिर गर्दै जनरल आलुवालियाले उच्च अदालतमा मुद्दा दायर गरेका थिए । उनीमाथि प्रतिरक्षा सामग्री आयातमा ठूलो घोटाला गरिएको आरोप लगाइएको थियो ।

प्रतिरक्षा उपकरण उत्पादक बेलायती कम्पनीका नक्कली बजार प्रतिनिधि बनेर तहल्काका दुईजना पत्रकारले स्टिड अप्रेशन गरेका थिए । उनले एक शिशी ब्ल्यू लेबल टि्वस्की र दश लाख घुस मागेको श्रव्य सामग्री तहल्काले प्रसारण गरेको थियो । उक्त सामग्री प्रसारण हुनेबित्तिकै भारतीय सेनाले उनीमाथि छानबिन थालेको थियो । छानबिनबाट प्रसारित श्रव्य सामग्री असत्य भएको प्रयोगशाला परीक्षणबाट पुष्टि भएको थियो । न्यायाधीश कृष्णाले भ्रामक समाचारबाट पुडितको चरित्रहत्या र सार्वजनिक प्रतिष्ठामा ठूलो आघात पुगेकाले त्यो आघात नमेटिने भएकाले रकम क्षतिपूर्ति भर्न आदेश दिएका हुन् ।

अफगानिस्तानमा ब्युटी पार्लर माथि स्थायी रूपमा प्रतिबन्ध

एजेन्सी । तालिबान सरकारको चेतावनीपछि अफगानिस्तानका सबै ब्युटी पार्लरहरू स्थायीरूपमा बन्द भएका छन् । तालिबान सरकारले देशभरका ब्युटी पार्लर बन्द गर्न आदेश दिएको थियो ।

सन् २०२१ को अगस्ट महिनामा सत्ता कब्जा गरेको तालिबानले महिलालाई विद्यालय र विश्वविद्यालय जानबाट यसअघि नै रोक लगाइसकेको छ । यस्तै पार्क, जिमखाना र मनोरञ्जनका क्षेत्रमा पनि महिलालाई रोक लगाएको छ ।

ब्युटी पार्लरका कारण अनुत्पादक क्षेत्रमा पैसा खर्च भएको र कतिपय इस्लामिक कानुनको समेत उल्लङ्घन भएको भन्दै तालिबानले पार्लर बन्द गराएको समाचार संस्था एएफपीले जनाएको छ । अफगानिस्तानमा १२ हजार ब्युटी पार्लरमा ६० हजार जना महिलाले रोजगारी पाएको अनुमान छ । उनीहरूको आयआर्जनको एकमात्रै स्रोत ब्युटी पार्लर भएकाले बन्द भएपछि अब बेरोजगारी बढ्ने जोखिम छ ।

अफगानिस्तानमा ब्युटी पार्लर रोजगारीका लागि मात्र नभई सामाजिकीकरणको पनि एकमात्र विकल्प थियो । ब्युटी पार्लर बन्द गराउने आदेशको विरोधमा गएको हप्ता महिलाले प्रदर्शन गरेपछि सुरक्षाकर्मीले अश्रुग्यास र हवाई फायर गरेका थिए । तालिबानले सत्ता कब्जा गरेयता अफगानिस्तानमा हजारौं महिलाले जागिर गुमाएका छन् ।

बेलायतमा हेरचाहको काम गर्ने माथि श्रम शोषण

एजेन्सी - बेलायतमा वृद्धवृद्धा तथा अशक्त हेरचाह गर्ने काममा जाने कामदारको शोषण दोब्बरले वृद्धि भएको तथ्यांक सार्वजनिक भएको छ । गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष कामदारमाथिको शोषण दुई गुणाले बढेको प्रतिवेदन सार्वजनिक भएको हो । यस वर्षको जनवरीदेखि मार्चसम्मको स्थिति हेर्दा दोब्बर श्रम शोषण भएको बीबीसीले जनाएको छ ।

त्यस अवधिमा १०९ जनामाथि आर्थिक तथा व्यक्तिगत शोषण भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । सरकारी निकायले हेरचाहमा संलग्न कामदारको हक रक्षाका लागि त्यस क्षेत्रलाई प्राथामिकतामा राखेको बताएको छ । श्रम सम्बन्धी सरकारी प्राधिकरणका अनुसार ३०० उजुरीमाथि अझैपनि छानबिन जारी रहेको छ । सरकारले दासत्वविरुद्धको सुचनाका लागि कल सेन्टरमा उजुरी दिन बारम्बार भन्ने गरेको छ । कल सेन्टरमा उजुरी पर्नेको संख्या पनि बढिरहेको बीबीसीले जनाएको छ । हेरचाह केन्द्रमा कामदारको माग बढिरहेको र त्यहाँ काम गर्ने अधिकांश विदेशी कामदार रहेकाले शोषणको दर भन्ने बढ्न सक्ने स्थिति रहेको प्रतिवेदनमा भनिएको छ ।

सरकारले स्वास्थ्य तथा अन्य क्षेत्रमा दक्ष कामदार भित्र्याउने भन्दै १ लाख २ हजारको कोटा तोकेको छ । यो संख्या विगतको तुलनामा १७१ प्रतिशतले बढी हो । बेलायत सरकारले सन् २०१६ देखि दासत्वविरुद्ध नीति निर्माण गर्न र त्यसलाई रोक्नैका लागि हालसम्म १७ करोड पाउण्ड खर्चिएको छ । व्यक्तिगत रुपमा आधुनिक दासत्वको पीडा सुनाउनेहरू निकै नै कमी रहेका छन् । तर एक महिलाले हेरचाहमा आफूलाई अत्यधिक काम लगाएर शोषण गरिएको दर्दनाक कथा सुनाएकी थिइन् ।

दक्षिण अफ्रिकाकी टेरीलाई स्थानीय एजेन्सीले बेलायतमा सहायक केयररको जागिरमा पठाउने भन्दै प्रस्ताव गरेको थियो । त्यस एजेन्सीले उनलाई बेलायतमा वार्षिक २९ हजार पाण्डसम्म कमाइ हुने प्रलोभन देखायो । जबर्जस्ती विवाह गरेकी टेरीका लागि यो प्रस्ताव राम्रो थियो ।

‘अब मेरो दिन सुध्रिने भयो र मेरा सुनौला दिन आउने भयो भन्दै त्यहाँ जान नपाउँदै म स्वैरकल्पनामा रम्न थालें । टेरीले बालबच्चासँगै आफ्नी आमालाई पनि बेलायत ल्याइन् । टेरीलाई वस्नका लागि कम्पनीले आवास दिएपनि उनले बालबच्चा र आमाका लागि बासको प्रबन्ध गर्नुपर्ने थियो ।

मोडर्न भक्तपुरलाई “अन्तर्राष्ट्रिय बेस्ट स्कूल अवार्ड-२०२३”



भक्तपुर। विगत ३० वर्षदेखि क्षेत्रमा पुर्याएको योगदान शिक्षा क्षेत्रमा गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेको भक्तपुर जिल्लाकै उत्कृष्ट शैक्षिक गन्तव्यको रूपमा चिनिएको मोडर्न स्कूल र कलेजले शिक्षा

आयोजनामा सिंगापुर र मलेसियामा सम्पन्न भएको एक्जिटो इन्टरनेसनल एक्सिलेन्स अवार्ड-२०२३, मोडर्न स्कूल र कलेजले शैक्षिक, अतिरिक्त क्रियाकलाप र सामाजिक क्रियाकलापहरूका माध्यमबाट समाज र राष्ट्रलाई दिँदै आइरहेको उत्कृष्ट योगदानको कदर गर्दै आयोजक एक्जिटोले नेपालका ५ सय वटा संस्थागत स्कूलको सर्वेक्षण गरी ती मध्येबाट विभिन्न ३३ विधामा सर्वोत्कृष्ट स्कूल छनोट गरी विभिन्न अवार्ड प्रदान गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

जुलाई १७, २०२३ मा मलेसियाको स्विस्

गार्डेन इन्समा सम्पन्न पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा मोडर्न बोर्डिङ स्कूलका प्रिन्सिपल राजन कसपालले लिङ्गन विश्वविद्यालय मलेसियाकी कुलपति प्रोफेसर दातुक डाक्टर हज् विवि फ्लोरिना अब्दुल्लाह र एक्जिटो इभेन्ट अस्ट्रेलियाका निर्देशक सचेत वीदीजनबाट अवार्ड ग्रहण गरेका थिए । अवार्ड जित्न सफल विद्यालयहरूलाई आयोजकले एक हप्ता सिंगापुर र मलेसियाका विभिन्न अन्तराष्ट्रिय स्कूल र विश्वविद्यालयको शैक्षिक अध्ययन भ्रमण र अनुभव आदान प्रदान समेत गराएको थियो ।

छात्रवृत्तीका विद्यार्थीहरूलाई अध्यापन गराउन सहमत



भक्तपुर । भक्तपुर नगरपालिकाका प्रमुख सुनिल प्रजापतिको अध्यक्षतामा भक्तपुर नगरपालिकाभित्र कक्षा ११ र १२ सञ्चालित माध्यमिक विद्यालयका प. धा. ना. ध्या. प. क. हरू को उपस्थितिमा छात्रवृत्ति सिफारिस र छात्रवृत्ति छनोट परीक्षाको विषयमा सोमबार भक्तपुर नपाको सभाकक्षमा

बैठक बस्यो । उक्त बैठकले भक्तपुर नगरपालिकाभित्र सञ्चालित विद्यालय तथा कलेजहरूमा गरिब, जेहेनदार तथा छात्रवृत्तिका लागि सिफारिस गरिएका विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन अध्यापन गराउन सहमत गर्ने निर्णय गर्यो । बैठकमा बोल्दै नगर प्रमुख प्रजापतिले भक्तपुर

नगरपालिकाले शिक्षाको जग बलियो पार्दै सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरूलाई समान ढंगले अगाडि बढाउन विविध शैक्षिक क्रियाकलापहरू गर्दै आइरहेको बताए ।

भक्तपुरका विद्यार्थीहरूलाई २१ औं शताब्दीका योग्य नागरिक बनाउन र आर्थिक कारण विद्यार्थीहरू उच्च शिक्षा हासिल गर्नबाट बञ्चित हुन नदिन भक्तपुर नपाले २०७५ सालदेखि छात्रवृत्ति वितरण गर्दै आइरहेको जानकारी दिए ।

उनले विद्यालयहरूले छात्रवृत्तिमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको शैक्षिक अवस्थाबारे नगरपालिकालाई अवगत गराउनुपर्ने बताउँदै भक्तपुरलाई शैक्षिक रूपमा अभि परिस्कृत ढंगले अगाडि बढाउन विद्यालयहरूको क्रियाशीलता आवश्यक रहेको

बताएका छन ।

उपप्रमुख रजनी जोशीले विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनमा नियमितताको लागि छात्रवृत्तिले विशेष भूमिका खेलेको बताउँदै गरिब र जेहेनदार विद्यार्थीहरू छात्रवृत्तिबाट बढी लाभान्वित भएको बताए ।

त्यस्तै प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विजयकुमार शर्माले विद्यालयका प्रअहरूबीचको छलफलबाट प्राप्त सुझावहरू रचनात्मक भएको बताउँदै नपाबाट प्रदान गरिने छात्रवृत्तिको विषयमा विद्यार्थीहरूलाई समयमै सूचित गरिनुपर्ने बताए ।

नगर शिक्षा शाखा प्रमुख कृष्णप्रसाद कर्माचार्यले भक्तपुर नगरपालिकाको छात्रवृत्ति छनोट परीक्षामा विज्ञान विषयमा ३७० जना, व्यवस्थापनमा ३१५, मानविकीमा १३, शिक्षामा १९ र कानुनमा २६ गरी कूल ७४३ जना विद्यार्थी परीक्षामा सहभागी हुने जानकारी गराए ।

बैठकमा उपस्थित संस्थागत र सामुदायिक विद्यालयका प्रअहरूले छात्रवृत्ति छनोट परीक्षा स्तरीय ढंगले सञ्चालन गरिनुपर्ने, अध्ययनशील र जेहेनदार विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति दिनुपर्ने, विद्यालयमा ८० प्रतिशत हाजिरी भएका विद्यार्थीहरूलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने, छात्रवृत्तिबाट अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई संगठित गर्दै नपाबाट मार्गनिर्देश गर्नुपर्ने, कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई बौद्धिक र अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालनमा जोड दिनुपर्ने, विद्यालय स्वयंले विद्यार्थीको योग्यताको आधारमा १० प्रतिशत छात्रवृत्ति प्रदान गर्दै आएको लगायतका धारणा राखेको थियो ।

भक्तपुर नगरपालिकाले शैक्षिक वर्ष २०८०/८१ को लागि छात्रवृत्तिमा अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरूको लागि २०८० साउन १३ गते शनिबार भक्तपुरको देकोचास्थित खप माध्यमिक विद्यालयमा विहान ८ बजे छात्रवृत्ति छनोट परीक्षा सञ्चालन गरिने भएको छ ।

१ महिना चिनी नखाए शरीरमा के हुन्छ ?

दैनिक कति चिनीको सेवन गर्नुपर्छ तपाईंले दैनिक जे खानु र पिउनु हुन्छ, त्यसले शरीरमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रभाव पार्छ । सिमित मात्रामा खानेकुरा खानु भयो भने फाइदा हुन्छ । साथै, यदि धेरै मात्रामा खाए, यो हानिकारक पनि हुन सक्छ । चाहे त्यो फलफूल होस्, तरकारी होस्, मासु-माछा होस्, नुन, चिनी वा कुनै पनि खानेकुरा होस् । प्रायः कोही खानामा नुन बढी खान रुचाउँछन् भने कसैलाई बढी मीठो खानेकुरा खान मन लाग्छ । तर, दिनमा चिनीको मात्रा बढी खाँदा यसले धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ । रिफाइन्ड सुगर, ब्राउन शुगरको कुरा गर्दा यी स्वास्थ्यका लागि खासै फाइदाजनक छैनन् । के तपाईंले कहिल्यै सोच्नु भएको छ कि यदि एक व्यक्तिले एक महिना चिनी खाएन भने उसको शरीरमा के हुन्छ? चिनी खाँदा फाइदा हुन्छ कि हानी हुँदैन ? एक दिनमा चिनीको सेवन कस्तो हुनुपर्छ ?यसबारे विस्तृत जानकारी दिँदै क्लिनिकल डाइटिशियन सुमैया ए फोर्टिस अस्पताल (कल्याण, मुम्बई)।

चिनी नखाए के हुन्छ ?

क्लिनिकल डाइटिशियन सुमैया ए भन्छिन् कि हामीले चिनी खाएनौं भने यसले शरीरलाई हानी गर्दैन, तर यसो गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ। चिनीमा क्यालोरी धेरै हुने भएकाले तपाईंले तौल घटाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको शरीरलाई मधुमेह, मोटोपना जस्ता धेरै प्रकारका रोगहरूबाट बचाउन सकिन्छ। तपाईं शरीर भित्र सूजन वा सूजनबाट बच्न सक्नुहुन्छ। चिनी नखाने वा कम खाने बानीले दाँत स्वस्थ रहन्छ। कसैलाई चिनी, मुटुको रोग छ भने चिनीको सेवन कम गर्नुपर्छ । कसै-कसैलाई मिठाई खाने चाहना धेरै हुन्छ। जब तिनीहरूले केहि मीठो देख्छन्, तिनीहरू आफैलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन्। धेरै मिठाई खाने एक प्रकारको लत छ। यो तपाईंको स्वास्थ्यको लागि राम्रो होइन। एक महिनासम्म चिनी नखाँदा यो बानीबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । धेरै प्रकारका शारीरिक समस्याबाट बच्न सकिन्छ।

चिनी खाएनौं भने कुनै हानि होला ?

चिनी पटकै खानु भएन भने शरीरलाई कुनै हानी हुँदैन । मुख्यतया परिष्कृत सेतो चिनी, नमकीन चिनी सबै अस्वस्थ छन्। कुनै पनि चिनियाँले यसरी प्रत्यक्ष रूपमा खाँदैनन्। चिया, कफी, मीठो परिकार, पेय पदार्थ आदिमा यसको प्रयोग गरिन्छ। यस्तो अवस्थामा खजूर, फलफूल जस्ता चिनीको विकल्प पनि लिन सकिन्छ । तिनीहरूबाट प्राकृतिक चिनी प्राप्त हुनेछ। तिनीहरू शरीरलाई हानि गर्दैनन्, किनभने तिनीहरू प्राकृतिक रूपमा छन्। हो, जसलाई कुनै रोग छैन उनीहरूले मह र गुड खान सक्छन् तर मधुमेह भएकाहरूले गुड, मह र चिनीको सेवनले हानि मात्र गर्छ । यस अवस्थामा, तिनीहरूलाई धेरै सीमित मात्रामा उपभोग गर्नुहोस्।

चिनीको अत्याधिक सेवनले धेरै रोग लाग्न सक्छ

आजका मानिसहरू, विशेष गरी युवाहरूलाई आफ्नो खानामा कुनै नियन्त्रण छैन। जुनसुकै समयमा खानेकुरा, अस्वस्थकर प्रशोधित खानेकुरा, चिनीयुक्त पेयपदार्थ, बढी कुकीज, पेस्ट्री, मिठाई आदिले मुटुसम्बन्धी समस्या निम्त्याउँछ। तौल बढ्दो छ, जसका कारण मोटोपना, मधुमेहको जोखिम हुन्छ ।

दिनमा कति चिनी खानुपर्छ ?

यदि तपाईंलाई मीठो खानेकुरा धेरै मनपर्छ भने तपाईंले दिनभरि दुईदेखि तीन चम्चा चिनी मात्रै सेवन गर्नुपर्छ । यसले योभन्दा बढी हानि पुर्‍याउन सक्छ । यो मात्रा सामान्य मानिसका लागि मात्र हो, तर जसलाई मधुमेह छ, उनीहरूले खानाबाट चिनी र मीठो चिज हटाउनु पर्छ, त्यो उनीहरूको लागि उपयुक्त हुन्छ । चिनी खाँदा पनि दैनिक एक सानो चम्चा मात्रै खानुपर्छ । यदि तपाईं यसबाट बच्न सक्नुहुन्छ भने यो तपाईंको स्वास्थ्यको लागि धेरै राम्रो हुनेछ। मुटु, मिर्गौला, मधुमेहका विरामीलाई स्वस्थ आहार, पोषक तत्व बढी चाहिन्छ । यस्ता व्यक्तिले चिनीयुक्त चिज बढी खाएमा शरीरमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । शरीरमा सूजनको समस्या बढ्न सक्छ। तपाईंले दुई देखि तीन चम्चा चिनी लिन सक्नुहुन्छ।

वर्षामा हुनसक्छ यस्तो संक्रमण

एजेन्सी । अक्सर वर्षायाममा छालामा अनेक संक्रमण हुनसक्छ । त्यसमध्ये पनि खुट्टाको औँलाको कापमा संक्रमण हुन्छ । यसलाई चलनचल्तीको भाषामा, हिलोले खाएको पनि भनिन्छ । फोहोर पानी, हिलोको कारण मात्र नभई, खुट्टा पानीमा भिजेर ओसिलो हुँदा पनि यस्तो समस्या देखिन सक्छ । खुट्टाको औँलाको कापमा हुने संक्रमणले चिलाउने, सुनिने हुन्छ । यसलाई वेवास्ता गर्दा हिँड्ने गाह्रो हुने वा जुत्ता लगाउने नसकिने गरी समस्या ल्याउँछ । त्यसले यस्तो संक्रमणबाट बच्न सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

खुट्टाको औँलाको कापमा हुने फंगल इन्फेक्सनबाट बच्न अस्पताल धाइरहनु पर्दैन, घरेलु विधीबाट पनि उपचार गर्न सकिन्छ ।

- यसबाट बच्नका लागि खुट्टालाई खुला राख्नुपर्छ । गुम्माएर राख्नु हुँदैन ।

- मोजा सूतीको हुनुपर्छ, साथै सफा पनि ।
- खुट्टालाई ओसिलो र तातो स्थानमा नराख्ने ।
- आवश्यकता परेमा एन्टि फंगल क्रिम लगाउनुपर्छ ।

१. नुन र बेसार

नुन र बेसारको मिश्रणले औषधिय काम गर्छ । खासगरी तातो पानीमा नुन र बेसार घोलेर नियमित रूपमा खुट्टा ढुवाउने गर्नुपर्छ । केहि समय खुट्टा ढुवाएपछि, सफा कपडा वा कपासले खुट्टाको काप सफा गर्नुपर्छ, ताकि ओसिलो नरहोस् ।

२. लसुनको पेस्ट

लसुनमा एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छ, जसले संक्रमण हटाउन मद्दत गर्छ । लसुनको दुई केसाको पेस्ट बनाउने त्यसमा केहि थोपा ओलिभ आयल मिसाउने र प्रभावित भागमा लगाउनुपर्छ । करिब आधा घण्टापछि त्यसलाई एन्टि फंगल साबुनले धुनुपर्छ । यो प्रक्रिया केहि दिनसम्म जारी राख्नुपर्छ ।

थिमि टाइम्स साप्ताहिक

— हामीले विश्वास एउटा कुरामा र काम अर्कै गर्यौं भने हामीलाई सुख कहिल्यै प्राप्त हुदैन ।

- फ्रेया स्टार्क

वर्ष १७ अङ्क ०२ नै.सं. ११४३ २०८० सात १० बुधबार

26 July 2023 Wednesday

सम्पादकीय

डेंगु रोकथाममा स्थानीय सरकार उदासीन !

गर्मीको मौसम र वर्षायाममा बसेंनि डेंगु फैलिन्छ । विगतमा तराई लगायत भारतको गर्मी हुने स्थानमा मात्र लाग्ने डेंगुको प्रकोप विश्वमा फैलिदै गएको तापक्रमको वृद्धिसँगै पहाडी क्षेत्र जहाँको वातावरण चिसो हुने गर्दछ । त्यहाँसमेत डेंगुको प्रकोप देखिन थालेको छ । पहिलो वर्ष काठमाडौँ लगायत देशका ९० प्रतिशत पहाडी भूभागमा डेंगुको प्रकोप देखिएको थियो । जसको चपेटामा जनसंख्याको ७० प्रतिशत मानिस प्रभावित भएका थिए भने केहीको डेंगुको कारण मृत्युसमेत भएको थियो ।

यो वर्ष पनि वर्षाको शुरुआतसँगै डेंगुको प्रकोप पूर्वी पहाडी जिल्लामा देखिन थालेको छ । यसले केहीको ज्यान जान्छ भने अरू हजारौं जना सिकिस्त विरामी हुन्छन् । गाउँबस्ती शहर वरपर सफासुग्धर गरे जोगिन सकिने भए पनि सरकार र जनता कसैले ध्यान दिंदैनन् । यसैले डेंगु बाक्लो बस्ती भएका क्षेत्रको नियति बन्न पुगेको छ ।

यतिखेर पूर्वी नेपालको सहर धरान डेंगुको केन्द्र बनेको छ । स्वास्थ्य सुविधाका कारणले मात्र धरान डेंगुको पर्याय बन्न पुगेको भने होइन । त्यहाँ डेंगुवाट सङ्क्रमित विरामीको सङ्ख्या पनि निकै उच्च छ । अस्पतालमै डेंगु सङ्क्रमितको सङ्ख्या ३ हजार नाधिसक्यो ।

सरकारले उपचारको लागि अलग्गै अस्पतालसमेत सञ्चालनमा ल्याएको छ । यसले उपचारका लागि सरकार गम्भीर रहेको देखिन्छ । तर, संविधानतः सङ्क्रामक रोगको नियन्त्रण सबै तहको दायित्व भए पनि रोकथामका निम्ति तीनै तहका सरकारले अग्रसरता देखाएका छैनन् । यो दुःखद विडम्बना हो ।

यो संक्रमण पूर्वी नेपाल हुँदै बिस्तारै उपत्यका लगायतका जिल्लामा पनि फैलिने क्रम बढ्दै गइरहेको छ । तर नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकार भने यो विषयमा गम्भिर भएको देखिदैन । यस प्रकार महामारी फैलिन सक्ने डेंगु रोगका बारेमा केन्द्रिय सरकारले त केही गरेन तर स्थानीय सरकार पनि फोहर व्यवस्थापनमा नै असफल देखिएको छ । साथै उपत्यकामा रहेका फोहर व्यवस्थापन गर्ने नीजि क्षेत्रसमेत यस्तो समयमा आफ्नो दायित्वबाट पन्छिने र सबै दोष स्थानीय निकायको काँधमा थोपर्ने गरेको छ । अहिले शहरका चोक गल्ली र प्रमुख बजारहरूमा फोहरको डंगुर देखिन थालेको छ भने स्थानीय सरकार फोहर व्यवस्थापनमा कुनै ठोस निर्णयमा पुग्न सकेको छैन भने राज्यको केन्द्रिय सरकार पनि फाहर व्यवस्थापनको जिम्मेवारी स्थानीय निकायकै भएको भ्रममा रहेको देखिन्छ ।

यसरी स्थानीय सरकार सरकारले सहयोग नगरेको बताउँदै पन्छिने र केन्द्र सरकार पनि स्थानीय निकायको जिम्मेवारी भएकोले केन्द्र सरकारको काम नभएको भन्दै पन्छिने गरेको छ । जसको कारण विगतमा सरकारको केन्द्रीय कार्यस्थल रहेको सिंहदरबारको फोहर महानगरले नउठाएको समयमा पनि यसको दोष स्थानीय सरकारलाई दिएर राज्य फोहर व्यवस्थापनबाट पन्छिने गरेको थियो ।

अहिले संक्रमण शुरु हुन लागेको स्वास्थ्यविद्हरूले बताइरहेको अवस्थामा पनि सरकार मौन देखिन्छ भने स्थानीय सरकार विमुख छ । सायद महामारी फैलिईसकेपछि मात्र एक्सनमा जाने नेपाली प्रवृत्तिको कारण पनि हुन नसकेको हो कि ?

अहिलेको सङ्क्रमणले भयावह महामारीको रूप नलिँदै सावधान हुने बुद्धि स्थानीय लगायत सबै तहका सरकार चलाउनेलाई आओस् । सङ्क्रमण नरोकिए उपचारको व्यवस्था जति मिलाए पनि पर्याप्त हुँदैन । चेतना भया ।

- गोपाल किराती

प्रदेश १ पुनःनामाङ्गन संघर्ष समितिको संयोजनमा पूर्वी नेपालमा पहिचान आन्दोलन जारी छ । विगत पाँच महिनादेखिको यो आन्दोलन दश वर्षे माओवादी आन्दोलनयता पूर्वमा भएको व्यापक जनआन्दोलन हो । हालसम्म यसको नेतृत्व-विशेषता विभिन्न सामाजिक संस्थाहरू अग्रभागमा छन् भने राजनीतिक संगठन र व्यक्तिहरू पृष्ठभागमा । आन्दोलनको समुदायकरण भएको छ । यो नै यसको निरन्तरता र विजयको आधार हो । दर्जनौं संघ-संगठनहरू घटक रहेको संयुक्त संघर्ष समितिका मागहरूमध्ये एक किरात गणराज्यको माग हो । विभिन्न व्यक्ति-व्यक्तित्वहरूले आग्रह गरे अनुसार यस आलेखमा किरात गणराज्य केन्द्रित भएर आन्दोलनको संवैधानिक, राजनीतिक एवं ऐतिहासिक विषयवस्तुमा चर्चा गरिने छ ।

पूर्वको आन्दोलन एक संवैधानिक आन्दोलन

नेपालको संविधान २०७२ लाई हामीले उपलब्धी र कमजोरीसहितको संविधान भनेर मूल्याङ्गन गरिआएका छौं । लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, संघीयताको सिद्धान्त, धर्मनिरपेक्षता, आंशिक समानुपातिक समावेशीकरण, मौलिक हक र स्वतन्त्र परराष्ट्र नीति संविधानका प्रगतिशील उपलब्धी हुन् । जसको रक्षा र विकास क्रान्तिकारी दायित्वमा पर्दछ ।

साथसाथै, संविधानको प्रस्तावना र विभिन्न धारामा वर्गीय, जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक एवं लैङ्गिक विभेद अन्त्य गर्ने भन्दै समाजवाद उन्मुख राज्यको व्यवस्था बोलेको छ । हो, संविधानको यही व्यवस्थाअन्तर्गत पूर्वमा पहिचान सुनिश्चितताको जनआन्दोलन जारी रहेको छ । अतः पूर्वी नेपालको पहिचानवादी आन्दोलन संवैधानिक मागको आन्दोलन हो । जसले जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक विभेद अन्त्य गरोस् तथा समाजवाद उन्मुख राज्य हासिल गर्ने प्रादेशिक आधार प्रदान गरियोस् । आन्दोलनकारी जनताको प्रष्ट बुझाइ छ, कौशिक ऋषिको नामबाट राखिएको कोशीले किमार्थ जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक विभेद अन्त्य गर्ने छैन । समाजवाद उन्मुख राज्यको त कुरै नगरौं । बरू कोशीवादीहरूचाहिँ जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक विभेद यथावत् राख्न चाहने संविधान विरोधीहरू हुन् । यस अतिरिक्त पूर्वका आदिवासी तथा प्रगतिशीलहरूको वास्तविक माग सम्बोधन गर्न संविधानका जघन्य कमजोरीहरू सच्याउनु पर्दछ । त्यस निमित्त संविधानको समाजवादी लोकतान्त्रिक पुर्लेखनतर्फ आन्दोलन निर्दिष्ट हुन जरूरी छ । राज्यको वैज्ञानिक पुनर्संरचना माग आन्दोलन

माभ्किरात ओखलढुङ्गाको चिसङ्खु गाउँमा, एक जना राईको घरमा बाहुन पण्डितले सत्यनारायण वा रूद्रीपुजा गर्दा जब संकल्प मन्त्र वाचन गर्छ, त्यो निम्नअनुसार छः

ओम जम्बुद्विपे भारतखण्डे

उत्तरप्रदेशे महाद्विपे कैरातदेशे बाराहकल्पे दुधकोशी निकटे चिसङ्खु ग्रामस्थले नाम के हो अँ गानीबहादुर राई नामे तथा परिवारश्य कायनावाचाओ मनस्ईन्द्रीय कामदेकामसे कामैकामसे फलस्वरुपे प्राप्ति स्वाहा म म भन ।

अब भन्नुस्, उपरोक्त मन्त्रको ‘महाद्विपे कैरातेदेशे’ भनेको ‘विशाल किरात देश’ भनेको हो होइन ? आप्रवासी मनोविज्ञानका

अतिक्रमणकारीहरूबाहेक इतिहास र समाज बुझ्ने जो कोहीका निम्ति अवश्य पनि किरात देश नै भनिएको हो । हो भने त्यत्रो विशाल किरात देशका आदिवासीले जाबो किरात

प्रदेश माग गर्दा अस्वीकार गर्नुपर्ने किन? जवाफ हो, शासकहरूमा निहित गोर्खाली

अन्धराष्ट्रवादग्रस्त मानसिकता ।

तमुवान क्षेत्रमा कब्जा जमाउँदै पृथ्वीनारायण शाहले गोर्खाली सामन्ती सैनिक राज्य विस्तार अभियान चलाए । जसले, विसं १८३० मा पूर्वको किरात राज्य हडप गऱ्यो । त्यो सामन्ती राज्य विस्तार अहिले गोर्खाली अन्धराष्ट्रवादमा कुण्ठित छ । जसले, आदिवासी समुदायलाई पूर्णतया सखाप पार्न चाहन्छ । त्यसैको पछिल्लो कडी हो, कोशी नामद्वारा गोर्खाली औपनिवेशिकता सुदृढीकरण दुस्प्रयास ।

परन्तु, वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट

विश्लेषण गर्दा नियतिका रूपमा नै किन नहोस्, पृथ्वीनारायणको भूगोल केन्द्रीकरणलाई स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । शासकहरूले भन्ने गरेको राष्ट्रिय एकीकरणचाहिँ त्यही गोर्खाली अन्धराष्ट्रवादको पारदर्शी आवरणमात्र हो । पृथ्वीनारायणको ऐतिहासिक भूमिका भनेको सामन्ती भूगोल केन्द्रीकरण हाे । नेपालमा राष्ट्रिय एकीकरण त त्यो दिन मात्र हुनेछ, जुन दिन आदिवासी, मधेशी, खस, दलित र महिलाहरू पहिचान र अधिकार सम्पन्न हुनेछन् ।

यसरी पृथ्वीनारायण शाहको भूगोल केन्द्रीकरणलाई समर्थन गर्दै, तर उनको आन्तरिक राज्य प्रणाली भने अन्यायपूर्ण रहेको हुँदा नेपालमा राज्यको वैज्ञानिक पुनःसंरचना अपरिहार्य वस्तुगत आवश्यकता बन्न आएको छ । अतः पूर्वमा कोशी खारेज तथा पहिचानमा आधारित प्रदेश नामाकरण आन्दोलन जारी छ ।

अटलसिं खम्बूको विद्रोह

माभ्किरात हतुवाका अन्तिम युवराज अटलसिं, जो गोर्खाली आक्रमणका बखत नाबालक थिए र उनलाई नातागोताले लुकाइछिपाइ हुर्काए, जसले विसं १८६४ मा भीषण सैनिक विद्रोह गरे । अवज्ञान पर्वको नामले स्थापित त्यस विद्रोहमा माभ्किरातका अधिकांश योद्धाहरू आवद्ध थिए । यतिसम्म कि खसहरू पनि अटलसिंको सैनिक संगठनमा आवद्ध थिए । तर, काठमाडौँबाट आएको गोर्खाली सेनाले अटलसिं विद्रोहलाई कठोरतापूर्वक दबायो । अटलसिं खम्बूलगायत विद्रोहका प्रमुख सेनापतिहरूलाई काठमाडौँ दरबार लगेर सर्वस्व हरणसहित हत्या गरियो ।

गाउँमा किंवदन्ती छ, चौदण्डीमा पुगेर पाँडे थरका गोर्खाली सरदारले एक माना तोरीको पोका अटलसिंलाई पठाएछन् । त्यस तोरीलाई मसिनो गरी पिसेर पोका बनाई अटलसिले पाँडेलाई फर्काएछन् । त्यसको अर्थ हो, पाँडेले एक माना तोरीको संख्या बराबर गोर्खाली सैनिकहरू छन्, आत्मसमर्पण गर् भन्ने सन्देश पठाए । तर, अटलसिं खम्बूले भने- जति संख्यामा भए पनि तेरो गोर्खाली सेनालाई यसरी धुलोपिठो पारिने छ ।

त्यसर्थ अटलसिं खम्बू कुशल रणनीतिज्ञ थिए ।

जननायक रामप्रसाद राईको सशस्त्र आन्दोलन

जननायक रामप्रसाद राई र नारदमुनि थुलुङको आयोजना तथा कमाण्डमा राणा सरकारको पूर्व ४ नम्बर अड्डाविना रक्तपात कब्जा गरियो । २००७ मंसिर २४ गते दिउँसो कब्जा गरिएको भोजपुर अड्डालाई जनमुक्ति सेनाको हेडक्वार्टर बनाएर चौतर्फी राणाशासन उखेलियो । पूर्वको चैनपुरदेखि पश्चिमतर्फ खोटाङ, ओखलढुङ्गा, उदयपुर, सिन्धुली हुदै चरिकोटसम्म जननायक राईको नेतृत्वमा सशस्त्र नियन्त्रण स्थापित गरियो । यसैबीच शान्ति सुव्यवस्थाका लागि रामप्रसाद राईकै नेतृत्वमा माभ्किरात अस्थायी प्रजातान्त्रिक सरकार गठन तथा सञ्चालन गरियो ।

जब दिल्ली सम्झौता भयो, विरोधमा जनमुक्ति सेना पुनर्गठन गरी रामप्रसाद राईले सिंहदरबार कब्जामा लिए । २००८ माघ ८ गते राति सिंहदरबार नियन्त्रणमा लिए उप्रान्त जननायक रामप्रसाद राई बेपत्ता छन् । आधुनिक नेपालको राजनीतिक आन्दोलनमा बेपत्ताहरूमध्येका सर्वोच्च नेता रामप्रसाद राई नै होलान् ।

जब हामीले पूर्वमा स्वायत्त राज्यका निम्ति संगठन गर्यौं, त्यसको पहिलो पर्चामा लेखेका थियौं- ‘माभ्किरातबाट विजय हासिल गर्दै सिंहदरबार विद्रोहसम्म पुगेको जननायक रामप्रसाद राईको सशस्त्र आन्दोलन अधुरो बनेको छ । त्यही अधुरो क्रान्ति पूरा गर्ने संकल्पमा यो संगठन स्थापना गरिएको छ ।’

किरात गणराज्यको आन्दोलन

विसं २०४९ भदौ ५ गते धरानमा संक्षिप्त भेला गरियो । भेलाले सुरूमा खम्बुवान र पछिल्लो समय किरात वर्कर्स पार्टीको नामबाट यसै पंक्तिारको अध्यक्षतामा पूर्वमा सशस्त्र आन्दोलन उठान तथा सञ्चालन गरियो । मगरातमा माओवादी आन्दोलन सुरू भयो । त्यसप्रति समर्थन जनाउँदै २०५४ साउन ७ गते तीन संस्कृत विद्यालयमा बम विष्फोटन कारबाही गरी सशस्त्र भूमिगत आन्दोलन उदघोष गरियो । किरात गणराज्य स्थापनाको

नीतिप्रति राजनीतिक सहमतिका आधारमा २०६० असार ३० गते जनयुद्धकालीन नेकपा (माओवादी) मा किरात वर्कर्स पार्टी एकीकृत गरियो ।

२०६० माघ महिना, साल्पा पोखरी मुनिको सालेवा माविमा किरात गणराज्य सरकार घोषणा गरियो । नेकपा (माओवादी) को राजनीतिक नेतृत्व एवं जनमुक्ति सेनाको सुरक्षा घेरामा व्यापक जनप्रतिनिधिसहित घोषणा गरिएको किरात गणराज्य सरकारका प्रमुख यही पंक्तिकार थिए ।

कतिपय अन्धजातिवादीहरू यान्त्रिक टिप्पणी बोल्छन्, फलानाले किरात गणराज्यको आन्दोलन माओवादी बाहुनलाई बुझायो । धरातलीय यथार्थ सशस्त्र युद्ध लडेको मानिसले मात्र बुझ्न सक्छ, अरूले होइन । नेकपा (माओवादी) मा एकीकृत बन्नुपर्ने कारणमा पहिलो, हुनेखाने राईहरूले रमिता हेरेर बसे, दोस्रो- किरातीका छोराछोरीहरू किराती आन्दोलनमा होइन, माओवादीतर्फ ह्वारह्वारी लागे र तेस्रो, माओवादीले किरात गणराज्यको माग स्वीकार गर्‍यो ।

जननायक रामप्रसाद राईको अधुरो क्रान्ति सम्पन्न गर्ने सार्वजानिक संकल्पका हामीलाई राम्ररी थाहा छ, हुनेखाने राईहरूले रमिता हेरेर बस्ने चरित्र प्रदर्शन नगरेका भए इतिहास अर्कै बन्ने थियो ।

प्रचण्डहरूबाट पहिचान मुद्दा परित्याग शान्तिसम्मकोता गर्दा जनसरकारहरू विघटनको क्षतिपूर्तिमा, हाम्रै विशेष जोडमा पार्टीका राज्य समितिहरू गठन गरिए । त्यसमध्ये एक किरात राज्य समिति थियो । आन्तरिक रूपमा मोहन वैद्य र नेत्रविक्रम चन्द ‘विप्लव’को वाम विसर्जनवादले फणा उठाउँदा प्रथम संविधान सभा बिनासंविधान विघटन भयो । पहिचानसहितको संविधान डाँडापारि धकेलियो ।

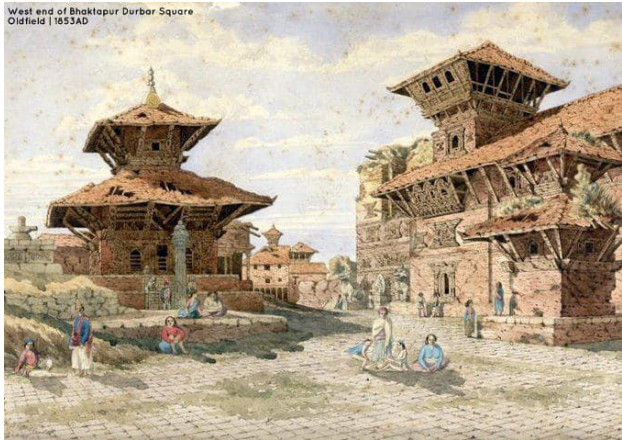
संविधानविहीन माओवादी सभासद र पार्टी विभाजन इत्यादिका कारण दोस्रो संविधान सभामा माओवादी पार्टी हदैसम्म कमजोर बन्यो । मात्र राजतन्त्रसट्टा गणतन्त्र नामको संविधान जारी गरियो । प्रथम संविधान सभाले संविधान जारी गर्न सकेको भए त्यो अधिकतम् प्रगतिशील संविधान सुनिश्चित थियो। तर, दोस्रो संविधान सभाले जारी गरेको संविधान न्यूनतम् प्रगतिशील संविधान बन्यो। देशमा आज जुन संकटको परिस्थिति छ, पूर्वमा कोशी खारेज आन्दोलन गर्नु परेको छ, यी सब त्यही अधिकतम् प्रगतिशील संविधानको अभावमा उत्पन्न संकटहरू हुन्। जनयुद्धदेखि गणतन्त्रको संविधानसम्म प्रचण्ड र बाबुराम भट्टराईका राजनीतिक गल्तीहरू छैनन्, भन्ने हामीहरूको मूल्याङ्गन रहिआएको छ। त्यहाँसम्मका निमित्त उनीहरू सम्मानका हकदार छन्। तर, न्यूनतम् प्रगतिशील संविधान जारी हुनासाथ पार्टी त्याग्ने बाबुराम र २०७४ मा एमालेतर्फ विलयमा हाम फाल्ने प्रचण्डहरू दक्षिणपन्थी विसर्जनवादमा पतन भए। माओवादीको क्रान्तिकारी चरित्र समाप्त भयो।

खासगरी, माओवादको क्रान्तिकारी सिद्धान्त र उत्पीडित समुदायको पहिचान मुद्दा त्यागेर जब प्रडण्डहरू एमालेतिर विलयमा गइछ्छाड्ने भए, हामीले खरो वैचारिक मतभेद राख्यौ। उनीहरूले तत्कालीन माओवादी केन्द्र विघटन गरे, २०७५ मा हामीले पुनर्गठन गर्यौं। हामीले पार्टी पुनर्गठन गर्नुको मूल सारतत्व त्यही पहिचान मुद्दाको विचार रक्षार्थ थियो न कि कसैलाई देखाइदिना

प्रचण्डहरूको पहिचान मुद्दा परित्यागको प्रमाण कोशीसम्म आउदा सर्वत्र उदाङ्ग बनेकै छ।

अन्त्यमा, कोशी नाम खारेजपछि पहिचानको नयाँ नाम प्रस्ताव सम्बन्धमा ऐतिहासिक भूगोल र मानव भूगोललाई ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। प्रदेश १ मा भएका मागहरूमध्ये किरात, लिम्बुवान, कोचिला-मधेश, पूर्वी थरुवान-मधेश तथा शेर्पालुङ प्रदेश नामहरू हुन्। एकल नाममा सहमति भए किरात प्रदेश अवश्य हुनेछ। अन्यथा संयुक्त नाममा जानुपर्ने छ। परन्तु, यो कोशी नाम खारेजपछिको सन्दर्भ हो। समय आएपछि संघर्ष समितिले न्यायोचित तथा उपयुक्त निर्णय गर्ने नै छ, किर्नाक त्यसो गर्ने पछ्छ।

दरबार : जुन भक्तपुरबाट हराए



भक्तपुरको प्राचीन नाम ख्वप रहेको छ । विभिन्न अभिलेखमा माखोपृङ्ग, खूपिङ्ग, खव जस्ता शब्दहरु परेका छन्। इतिहासकार धनवज्र बज्राचार्यका अनुसार यो शब्द संस्कृत भाषा नभएर किरात भाषा हो । यसको मतलब हामीले के बुझ्न सक्छौं भने भक्तपुर किराँत कालदेखि नै प्रसिद्ध रहिआएको थियो । मध्यकालको सुरुवातमा भक्तपुर पूरा नेपालमण्डलको राजधानी थियो ।

नेपालका प्राचिन सहरहरु मध्ये भक्तपुरको प्राचिनता, यसकै उत्तरपट्टी रहेको चाँगुनारायण मन्दिरले समेत भल्काउनेमा कुनै दुईमत छैन । चाँगुनारायण मन्दिर प्राङ्गणमा रहेको वि.सं. ५२१ को अभिलेखले यो ठाउँ र जिल्लाको समेत प्राचिनकाललाई दर्शाउँछ । अझ भक्तपुरको प्राचिनताको बारे केलाउने हो भने किरातकालसम्म पनि पुग्न सकिने इतिहासकार तथा अनुसन्धानकर्ताहरु तर्क गर्छन् । इतिहास अध्ययन र खोजका लागि महत्वपूर्ण स्थलको रुपमा रहेको भक्तपुरमा प्राचिनकालमा २ वटा दरबार भएको देखिन्छ । एउटा, 'त्रिपुर राजदरवार', अर्को, 'युथुनिमम दरवार' ।

त्रिपुर दरवार सुकुलढोकामा थियो भने युथुनिमम हाल रहेको दरवार क्षेत्रमा रहेको अनुसन्धानकर्ताहरुको तर्क छ । दरवारको कुरा गर्दा एउटै राजधानीमा किन दुई दरवार बन्यो ? भन्ने प्रश्न पनि आउन सक्ने अध्येता प्रमोद वस्नेतको प्रश्न छ । सोही प्रश्नमा उनी प्रसिद्ध इतिहासकार धनवज्र बज्राचार्यलाई अधि साछ्न्, भन्छन्, 'नेपालको मध्यकालको शुरुवातमा संयुक्त शासन रहेको थियो । देश एउटै भएपनि पालैपालो दुईजनाले संयुक्त शासन गर्थे । उक्त समयमा देव नाम भएका लिच्छवि शासक र नयाँ मल्ल धारी शासकहरुले पालैपालो शासन गर्दथे । एकजना राजा हुँदा अर्को युवराज हुन्थे भने अर्को युवराज हुँदा अर्को राजा । यसरी नै चलेको थियो प्राचिन कालमा संयुक्त शासन ।' उनको तर्कलाई अस्वीकार नगर्ने हो भने,

त्रिपुर राजदरवारबाट लिच्छवि शासन चल्थ्यो भने युथुनिमम दरवारबाट मल्लहरुको शासन । यसरी इतिहासको विभिन्न कालखण्डमा अस्तित्वमा रहेका दरबारहरु अहिले विलुप्त प्राय : भइसकेका छन् । यसका कारणहरुबारे थप अध्ययन, अनुसन्धानको जरुरी देखिन्छ । यही सन्दर्भमा भक्तपुरको इतिहासको कालखण्डका केही दरबारहरु, जुन अहिले हामी देख्न सक्तौंनौं, त्यसबारे केही चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

युथुनिमम राजदरवार यो दरवारको उल्लेख गोपालराज वंशावलीमा थुप्रैपटक भएको पाइन्छ । गोपालराज वंशावलीमा प्रथम पल्ट वि सं ११३८ मा यसको उल्लेख भएको थियो तर पनि धेरै वर्षसम्म यो दरवार कहाँ थियो ? भनेर पत्ता लागेको थिएन । तर केही दशक पहिले भक्तपुरको तान्त्रिक

शक्तिको अनुसन्धानकर्ताहरुले यस दरवारको बारेमा पत्ता लगाएका थिए । हाल भक्तपुर दरवार भित्र पर्ने दुमाजु चोक रहेको स्थानमा यो दरवार थियो भन्ने अनुमान गरिएको छ । भक्तपुर दरवारको मूलचोकको पश्चिम पट्टी पोखरी सहितको एक चोक रहेको छ । यसलाई दुमाजु चोक भनिन्छ । यहिबाट नै मल्लहरुले शासन गर्दथे र जब त्रिपुर दरवारको अस्तित्व सकिंसकेको थियो त्यसपछि पनि यही ठाउँबाट नै राजाहरुले शासन चलाएको पाइन्छ । युथुनिमम नाम कहाँबाट आयो भन्ने सन्दर्भमा इतिहासकार पुरुषोत्तमलोचन श्रेष्ठका अनुसार यो दिशा अनुसारको नाम हो । नेवारीमा दक्षिणलाई येता र पश्चिमलाई यैता भन्ने गरिन्छ । यही नेवारी शब्दको परिवर्तित रुप नै युथु हो । र संस्कृत शब्द निगमको परिवर्तन भई निमम भएको हो । समग्रमा भन्नुपर्दा नेवारी र संस्कृत दुवै शब्दबाट अपभ्रंश भई यसको युथुनिमम रहन गएको हो, जस्को नेपालीमा अर्थ हुन्छ पश्चिम पट्टिको निगम घर ।

यो राजदरवार रुद्र मल्लले बनाइएको माने तापनि गोपालराज वंशावलीमा उनी जन्मिनुभन्दा २५ वर्ष पहिला नै यसको उल्लेख भएको पाइन्छ । साथै यस युथुनिमम दरवारको उल्लेख अन्तिम पल्ट जयस्थिति मल्लको पालामा भेटिएको छ । सायद देवधारी राजपरिवारलाई पन्छाएपछि उनले नयाँ दरबार बनाइ बसेका हुनुपर्दछ । हाल यो दरवार नभए तापनि यसको वरिपरि अन्य दरवार बनेका छन् ।

त्रिपुर राजदरवार त्रिपुर राजदरवार हाल रहेको दरवारको पूर्वपट्टि भागमा रहेको थियो । गोपालराज वंशावली तथा अभिलेखहरु हेर्दा प्राचीन समयमा लिच्छविकालमा भक्तपुर सहर एक व्यापारिक केन्द्रको रुपमा विकास भएको मानिन्छ । तर यसरी विकास हुँदाहुँदै विक्रमको १३ औं शताब्दीतिर आइपुग्दा यो नेपालमण्डल अधिराज्य भरिको नै राजधानी बनेको थियो । त्यसै बेलामा राजा आनन्ददेवले यहाँ त्रिपककरक राजदरवार बनाई भक्तपुरलाई राजधानी घोषणा गरेका थिए । यो दरवार चर्निगल सुकुलढोका क्षेत्रमा अवस्थित रहेको थियो । राजा आनन्ददेवले बनाएको दरवार ७ तल्लाको रहेको थियो । यो दरवार वास्तुकला केही कैलाशकूट दरवारबाट भिन्दो थियो भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । गोपालराज वंशावलीमा नरेन्द्रदेवले त्रिपुर दरवार बनाए भनी उल्लेख भएता पनि त्यो छुट्टै दरवार रहेको अनुमान इतिहासकार प्राडा पुरुषोत्तमलोचन श्रेष्ठको रहेको छ । आनन्ददेव पछि उनका भाइ रुद्र मल्ल र अमृत देवले पनि यहाँ थुप्रै चोक र शृङ्गारहरु गरेका थिए । उक्त समयमा धेरै आक्रमण हुने भएका कारण सहरलाई सैनिक रुपमा मात्र नभई तान्त्रिक रुपमा पनि रक्षा गर्न अष्टमातृका, अष्टभैरव, अष्टगणेश, दशमहाविद्याहरूको स्थापना गरेको थियो । यसै सुरक्षा

अनुरूप सहरको बीच भागमा त्रिपुरासुन्दरीको स्थापना गरिएको थियो । उक्त त्रिपुरासुन्दरीको विद्यापिठ जुन दरवारको एउटा भाग थियो, त्यो अझ पनि रहिरहेको छ ।

यस त्रिपुर दरवारको उल्लेख गोपालराज वंशावलीमा थुप्रैपटक परेको छ । थुप्रै आक्रमण हुने त्यस समयमा विभिन्न आक्रमणमा परी त्रिपुर दरवार क्षति हुन्थ्यो र मर्मत पनि चली रहन्थ्यो । विभिन्न वंशावलीहरुमा त्रिपुर दरवारमा आक्रमण भएको कुरा परेको छ । यहाँ शासन गर्ने राजाहरुले यसलाई मर्मत तथा बलियो बनाएका थिए । ७ तल्लाको, वरिपरि खाइ रहेको यो दरवार भव्य रहेको थियो । तर समय गएपछि यस दरवारले आफ्नो महत्व गुमाउँदै गयो । यसको अन्तिम रुप १५ औं शताब्दीसम्म थियो । संयुक्त शासन भएको त्यस समयमा यस ठाउँबाट देव उपाधिधारीहरुले शासन गर्ने थिए । यस त्रिपुर दरवारले आफ्नो महत्व जयस्थिति मल्लको पालामा पछि गुमाएको देखिन्छ । वि सं १४२३ मा देवलदेवीको मृत्युपछि जयस्थिति मल्लले आफू शक्तिशाली हुन अन्य सामन्त तथा भारदारहरुलाई खत्तम पारेका थिए । यसै क्रममा त्रिपुर राजदरवारबाट शासन गर्ने देवधारीलाई पनि खत्तम पार्नु थियो । त्यसैले उनले जर्‍याजुनदेवलाई षड्यन्त्रपूर्वक देशवाट निकाला गरे । तर २२ दिनपछि जर्‍याजुन देव फर्केको थाहा पाएपछि स्थिति मल्लले यहि त्रिपुर दरवारमा नजरबन्द गरी राखे । नजरबन्द भएको एक बर्षपछि विसं १४३८ मा जर्‍याजुनदेवको मृत्यु भयो । उनको मृत्युपछि यस दरवारले आफ्नो महत्व साथै इतिहासमा बिलिन हुन पुग्यो । यस समयपछि दरवारको राम्रो हेरचाह र मर्मत नहुँदा यो लुप्त हुन पुग्यो । तर मल्लहरु बस्ने युथुनिमम राजदरवार भने पछिसम्म पनि रहिरहयो ।

चौकोट दरवार भक्तपुर दरवारमा रहेको ९९ चोकहरुमध्ये पर्ने भण्डारखाल चोकको भागमा चारवटा किल्ला भएको चौकोट नामको दरवार रहेको थियो । यसको विवरण भने कमारी चोकमा रहेका केही अभिलेख तथा यही चोकमा भेटेका केही अभिलेखहरुमा पाइएको छ । तथा एक भाषा वंशावलीका अनुसार पृथ्वीनारायण शाहले भक्तपुरमा आक्रमण गर्दा तत्कालीन समयका राजा रणजित मल्ल यसै चौकोट दरवारमा बसेका थिए भनेर लेखिएको छ । गोर्खालीहरुले आक्रमण गर्नुभन्दा अगाडि भक्तपुर शहरलाई किल्लाले सुरक्षित बनाइएको थियो । जब गोर्खाली सेनाहरुले विसं १८२६ मा शहरको किल्ला फोडेर भित्र पसे, त्यसपछि उनीहरुलाई दरवारको किल्ला फुटाउन धेरै समय लागेको थियो बाहिर शहरको किल्ला भन्दा दरवारको किल्ला अति नै बलियो थियो । शहरभित्र पसिसके पनि दरवारभित्र छिर्न गोर्खाली सेनाहरुलाई तीन दिन लागेको थियो । अझ दरवारभित्र पसे पनि सबै चौक र ठाउँमा जान सकिँदैन थियो । सानो भएता पनि अर्को चोकमा जान निकै नै गाह्रो हुन्थ्यो । त्यसैले गोर्खालीहरुले चोकको ढोका फुटाउन नसकेपछि उनिहरु छतमा चढि आक्रमण गर्न थाले । रणजित मल्ल र यहाँ आश्रित अन्य राजाहरु हिटि चोकमा बस्दाखेरि गोर्खालीहरु छानामा चढेको देखेपछि उनीहरु अग्लो ठाउँको खोजीमा दरवारको अर्को भागमा चौकोट दरवारमा गएर बसेका थिए । यो घटनाले यो

दरवार अग्लो थियो भन्ने बुझ्न सकिन्छ । तर हाल भने यो दरवार अस्तित्वमा छैन ।

बसन्तपुर दरवार चौकोट दरवारसँगै जोडिएर रहेको ७ तल्ले दरवार थियो । अहिले दक्षिणपट्टि फर्केको एकजोडी सिंहसँगै पूर्णचन्डी र भैरवभित्र यो दरवार थियो भन्ने अनुमान गरिएको छ । हाल यो ठाउँमा विद्यालय भएता पनि प्राचीनकालमा यस ठाँउमा बसन्तपुर दरवार रहेको थियो । वंशावलीहरुमा यस दरवार जगत प्रकाश मल्लले बनाउन लगाएका थिए भनिन्छ । धेरै विशाल ठाउँ ओगटेको र अग्लो रहेको यो दरवार १९९० सालको भूकम्पमा पुरै ध्वस्त भएको अनुमान गर्न सकिन्छ । १९९० सालको भूकम्प जानुअघि दरवारको अवस्था साढै जीर्ण रहेको थियो । १८९० को भूकम्पमा नै यो दरवार नष्ट भएको थियो ।

थंथु दरवार अर्को हराएको दरवार हो थंथु लायकु । हालको पचपन्न भ्याले दरवारसँगै यो दरवार रहेको थियो । यही नजिक प्राप्त एक शिलालेखअनुसार यो दरवार जितामित्र मल्लले बनाएका थिए । बगैँचा, ढुङ्गेधारा भएको यो दरवारको बगैँचा निकै नै ठुलो थियो । अन्य दरवार जस्तै यो दरवारले पनि ठूलो ठाँउ ओगटेको थियो । पूर्वपट्टि यस दरवारले त्रिपुर दरवारको भागसम्म छोएको थियो भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । तर हाल भने यताबाट विलुप्त भइ सकेकोले यस अन्दाज गर्न मुस्किल छ । यो दरवारमा केही वर्षअघिसम्म भक्तपुर नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय रहेको थियो । २०७२ सालको भूकम्पले यो भवन पूर्ण रुपमा क्षतिग्रस्त भएपछि नगरपालिका यो दरवारबाट सरेको छ । हाल यो दरवार पुनर्निर्माणका लागि प्रारम्भिक काम थालिएको छ ।

इतिहासको ठूलो कालखण्ड बोकेको यो भक्तपुर शहरमा थुप्रै अरु दरवार पनि बनेका थिए जुन अहिले हाम्रो सामु छैनन् । पुराना दरवार हराउँदै गयो, एक पछि अर्का शासक आउँदै गरे र उनीहरुले आफ्नो कालमा दरवारहरु बनाउँदै गए । तर आफूभन्दा अगाडि राजाले बनाएको चौक तथा संरचनालाई नमासिने गरि त्यसै थपी दरवारहरु बनाउने गर्दथे । त्यसैले हाल पनि भक्तपुरमा दरवार देख्न सकिन्छ । प्राचिनकालमा रहेको दरवारको ठाउँ सम्झने हो भने यो क्षेत्र पूर्वमा सुकुलढोका कालदेखि पश्चिममा खौमासम्म र उत्तरमा व्यासीदेखि दक्षिणमा खौमा टौमढीसम्म फैलिएको थियो । आक्रमण र थुप्रै लडाईं हुने त्यस समय तथा इतिहासमा आएका विभिन्न भूकम्प, वर्षा, असिना पानी तथा हिमपातले जिर्ण भएको यस दरवार क्षेत्र समयसमयमा मर्मत तथा हरेक समय संरक्षण गर्नुपर्छ ।

सन्दर्भ सामग्री :
श्रेष्ठ, पुरुषोत्तमलोचन, त्रिपुर र युथुनिमम् राजकुल
श्रेष्ठ, पुरुषोत्तमलोचन, भक्तपुरको नवदुर्गा गण
श्रेष्ठ, पुरुषोत्तमलोचन, दुमजु देवी भक्तपुर, (प्राचिन नेपाल)
देवी कृष्णकुमारी, नेपालको एतिहासिक रुपरेखा
मुनकर्म लीलाभक्त, मल्लकालीन नेपाल भाषा वंशावली, नेपाल राष्ट्रिय पुस्तकालय
वज्राचार्य धनवज्र, द गोपालराज वंशावली
भक्तपुर मासिकका विभिन्न अंकहरु, भक्तपुर नगरपालिका
स्रोत व्यक्ति : ओम धौमडेल

-भक्तपुर टाइम्सबाट

अष्ट्रेलियाको तटमा खसेको भीमकाय डल्लो के भारतीय रकेटको हो ?

एजेन्सी । अष्ट्रेलियाको सामुद्रिक किनारामा हालै एउटा ठूलो आकारको धातुको डल्लो फेला पऱ्यो । उक्त वस्तु के हो र कहाँबाट आयो भन्ने बारेमा प्रश्न उठिरहँदा त्यो हालै भारतले प्रक्षेपण गरेको रकेटको टुक्रा पनि हुनसक्ने अड्कलबाजी भैरहेको छ । यसैबीच भारतको अन्तरिक्ष कार्यक्रमका प्रमुखले चाहिं सो धातुका विषयमा कुनै रहस्य नरहेको भन्दै उक्त वस्तु भारतीय रकेटको हुन पनि सक्ने र नहुन पनि सक्ने बताएका छन् ।

वीवीसीसँगको कुराकानीमा भारतीय अन्तरिक्ष कार्यक्रम इसरोका प्रमुख एस सोमनाथले भनेका छन् - यसको परीक्षण नगरेसम्म यो हाम्रो हो वा होइन भनेर पुष्टि गर्न सकिदैन ।

यहीँ सप्ताहन्तमा यो वस्तु पर्थभन्दा २५० किलोमिटर उत्तरमा अवस्थित ग्रीन हेड तटीय क्षेत्रमा फेला परेको थियो । त्यसबेला देखिनै यसका विषयमा अनेक खालका अनुमानहरु भैरहेका छन् । कतिपयले यो धातुको टुक्रा भारतको चन्द्रयान अभियानसँग सम्बन्धित रहेको पनि दावी गरेका छन् । तर इसरो प्रमुखले भने यस्तो दावीलाई खारेज गरिदिएका छन् ।

उक्त वेलनाकार वस्तु करिब अढाई मिटर चौडा तथा तीन मिटर लामो छ । समुद्रमा यो वस्तु देखिएसँगै त्यसलाई हेर्न जानेहरुको भीड नै लागेको छ । यो वस्तुलाई सुरुमा त बेपत्ता मलेसियाली विमान एमएच ३७० को अवशेष भन्ने ठानिएको थियो । सन् २०१४ मा यो विमान २३९ जना यात्रुसहित बेपत्ता भएको थियो ।

तर विज्ञहरुले यो टुक्रा कुनै व्यवसायिक जहाजको हिस्सा नभएको र सम्भवतः विगतमा कुनै समयमा हिन्द महासागरमा खसेको कुनै रकेटको टुक्रा हुनसक्ने बताएका छन् ।

अष्ट्रेलियाली अन्तरक्ष एजेन्सीले पनि यो कुनै विदेशी स्पेस लञ्च भैहकल अर्थात् रकेटबाट खसेको हुनसक्ने बताएको छ । अष्ट्रेलियाली अन्तरिक्ष एजेन्सीको उक्त भनाइपछि उक्त टुक्रा भारतीय चन्द्रयान ३ को पिएसएलवी रकेटको इन्धन ट्यांक हुनसक्ने लख काट्न थालियो । भारतीय अन्तरिक्ष संस्था इसरोले निर्‍यमित रुपमा पोलार स्प्याटेलाइट लञ्च भैहिकल्स अर्थात् पिएसएलवीको प्रयोग गर्ने गर्दछ । चन्द्रयानको प्रक्षेपणमा पनि पीएसएलवी रकेटकै प्रयोग गरिएको थियो । तर विज्ञहरुले उक्त वस्तु महिनौंसम्म पानीभित्र रहेको र बल्ल तटमा आएको हुँदा त्यो चन्द्रयान ३ को रकेट हुन नसक्ने बताएका छन् । जुन तस्वीर सार्वजनिक भएको छ त्यसले पनि यो भनाइलाई बल पुऱ्याउँछ ।

इसरो प्रमुख सोमनाथले पनि उक्त वस्तु कुनै रकेटको हिस्सा हो भन्नेमा दुईमत नरहेको बताउँदै भनेका छन्- यो पीएसएलवीको हिस्सा हुनसक्छ वा अरु कुनै रकेटको । जबसम्म हामीले यसलाई हेर्दैनौं र यसको परीक्षण गर्दैनौं तबसम्म यसको पुष्टि गर्न सकिदैन ।

अष्ट्रेलियाको प्रशासनले भने अहिलेसम्म यसको बारेमा कुनै थप जानकारी सार्वजनिक गरेको छैन । इसरो प्रमुखले उक्त वस्तु लामो समयसम्म समुद्रमा तैरिएको र अन्ततः अष्ट्रेलियाको तटमा पुगेको हुनसक्ने बताएका छन् ।

साथै उक्त धातुको टुक्राबाट कुनै खतरा नरहेको पनि उनले बताएका छन् । उता अष्ट्रेलियाका अधिकारीहरुले भने यस वस्तुलाई खतरनाक नै मानेको र पुलिसहरुले आम मानिसलाई सो वस्तुबाट टाढै रहन भनेको बताएका छन् । त्यसमा विषालु पदार्थ पनि हुनसक्ने कतिपय विज्ञहरुले आशंका गरेका छन् ।

७७ को उमेरमा पनि शरीर बनाउँछिन्, यी हजुरआमा !



एजेन्सी । सामान्यतया मानिसहरू आफ्नो युवावस्थामा फिटनेसको लागि जुनून हुन्छन्, जब तिनीहरूको शरीरले तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्दछ । तर, एक महिला जसले उमेरलाई बेवास्ता गर्दै ७० वर्षको उमेरमा आफ्नो तौल घटाएकी छिन् र आफूलाई फिटनेस आइडल बनाएकी छिन् । मानिसहरूले आफ्ना नातिनातिनाहरूलाई खुवाउने उमेरमा, हजुरआमाहरू दिनहुँ जिम जान्छन् ।

७०-७५ वर्षको उमेरमा कुनै पनि व्यक्तिलाई बुढ्यौली महसुस हुन थाल्छ । कतिपयको लागि शरीरले पनि साथ दिदैन तर सबै कुराको बाबजुद पनि कोही मानिस आफ्नो बुढेसकालको लागि रोइरहन्छन् ।

त्यस्ता व्यक्तिहरूको लागि प्रेरणा ७७ वर्षीय जोन म्याकडोनाल्ड हुन्, जसको खुलेर जीवन जिउने शैलीले तपाईंको मन जित्नेछ ।

७० वर्षको उमेरमा, महिलाहरू प्रायः घरमा बस्छन् र आफ्ना नातिनातिनाहरूलाई खुवाउँछन् र आफ्नो दैनिक कामको लागि अरूको भर पर्न थाल्छन् । जोन म्याकडोनाल्डले यो पटकै गरेनन् र यो उमेरमा उनले आफ्नो तौल घटाउने निर्णय गरिन् । उनी दिनहुँ जिम जान थालिन् ।

उनले ७ वर्षमा गरेको कायाकल्पको जोनले आफ्नो तौल घटाउने यात्रा साफ्ना गरेकी छिन् र यदि उनले यो गर्न सकिन्छ भने जो कोहीले पनि गर्न सक्ने बताएकी छिन् । उनले आफ्नो अधिल्लो र पछिको तस्बिर पनि सेयर गरेका छन्, जसमा परिवर्तन प्रष्ट देख्न सकिन्छ ।

डेली स्टारको रिपोर्ट अनुसार, जोन भन्छिन् कि तपाईंले निर्णय गर्नु पर्छ कि तपाईं अझ राम्रो बन्न चाहनुहुन्छ। यदि तपाईंले हरेक दिन एक प्रतिशतले सुधार गर्नुभयो भने, त्यो धेरै हो। उनी आफै भन्छिन्, ‘जब उनले आफैँले सुरु गरेकी थिइन, यहाँसम्म पुग्न सक्छ भनेर सोचेकी थिइनन् । केही गरौं नत्र अरूको सहारा लिएर घरमै बसिराख्नुपर्ने उनको विचार थियो ।

यति मात्र होइन, जोआन अब अरूलाई पनि मद्दत गर्न चाहन्छिन्, ताकि तिनीहरू पनि उनीजस्तै फिट बन्न सक्न् र बुढेसकालमा आरामसँग जीवन बिताउन सक्न्। इन्स्टाग्राममा उनको ३.७ मिलियन भन्दा बढी फलोअरहरू छन्, जो यो उमेरमा उनको आत्मविश्वास र उनको राम्रोसँग निर्मित शरीरको प्रशंसा गर्दै थकित छैनन् ।

यो चलचित्रले कमाईको हिसाबले जुन गतिमा अगाडि बढिरहेको छ, त्यसले चाँडै मिशन इम्प्यासिबल-७ लाई कडा प्रतिस्पर्धा दिन सक्छ भन्नु गलत हुनेछैन । फिल्ममा मार्गट रोबीका अलावा सिमु लिउ, केट म्याककिनन, इसा रे, रिया पर्लम्यान र विल फोरेल पनि महत्वपूर्ण भूमिकामा छन् ।

“खबि त्याय कया:”
बोलको गीत भने अनिक शाक्यको
रचनामा वरिष्ठ संगीतकार अमर
राज राजोपाध्यायले संगीत
गरेका हुन् । संगीत संयोजन
भुपेन्द्र बज्राचार्यले गरेका छन् भने
रेकर्डिष्टको भूमिकामा फिरोज
बज्राचार्यलाई देखिने छन्।
गायक रविन्द्र वीर शाक्यको
स्वर रहेको गीतको म्युजिक
भिडियोको छायांकन, सम्पादन
तथा कलारिङको जिम्मा भने
अमर चित्रकारले लिएका

अदालतको फैसलामा ती अभिनेत्रीलाई दुई वर्षसम्म सामाजिक सञ्जाल चलाउन र देश छाड्न प्रतिबन्ध लगाएको जनाइएको छ । बेगनले पनि अभिनीको मृत्युपछि भएको आन्दोलनलाई समर्थन जनाएकी थिइन् ।



**पार्टी प्यालेसको दुनियाँमा
एक उत्कृष्ट नाम**

शंखधर पार्टी प्यालेस

शंखधर चोक, मध्यपुर थिमि-४, भक्तपुर
फोन नं.: ०१-५०९३४८८
मोबाईल: ९८४१३६८५३५, ९८४१४१६९११



अत्याधुनिक सुविधा सहित रमणिय पारिवारिक वातावरणमा विवाह, ब्रतबन्ध तथा अन्य शुभकार्य लगायत सेमिनार, गोष्ठिका साथै विविध प्रदर्शनीको लागि सम्मन्वोहोस् ।

[illegible]

तपाईंहरूकै चिरपरिचित

हिरावज्र ज्वेलरी

मध्यपुर थिमि- ४, शंखधर चोक

Hira Bajra Jewellery

MADHYAPUR THIMI- 4, SHANKHADHAR CHOWK

Tel: 6632809

प्रो. अष्टबज्र बज्राचार्य



सुखको गहना. दुःखको सजना

प्रकाशक/कार्यकारी सम्पादक: दीपक श्रेष्ठ, सम्पादक: दीपिका श्रेष्ठ, व्यवस्थापक: दिवस श्रेष्ठ, कार्यालय: सुन्दरनगर, मध्यपुर थिमि-३, भक्तपुर, फोन: ६६३३६५२, ९८५११०२२७३,
मुद्रण: धिम्ले अफसेट प्रेस, अनामनगर, **web Portal : www.thimitimes.com.np/**